

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* BERPASANGAN TERHADAP
KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH SISWA SEKOLAH
SEPAKBOLA KALASAN USIA 10-12 TAHUN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



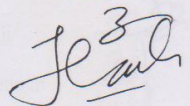
Oleh:
Addy Idris Kusuma S
NIM. 10601241062

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan terhadap Kemampuan *Passing* Mendatar Siswa Sekolah Sepakbola Kalasan Usia 10-12 Tahun" yang disusun oleh Addy Idris Kusuma S. NIM. 10601241062 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, September 2015
Pembimbing



Nurhadi Santoso, M.Pd
NIP. 19740317 200812 1 008

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Siswa Sekolah Sepakbola Kalasan Usia 10-12 Tahun“ yang disusun oleh Addy Idris Kusuma S, NIM. 10601241062, ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Agustus 2015
Yang Menyatakan,

Addy Idris Kusuma. S
NIM. 10601241062

HALAMAN PENGESAHAN

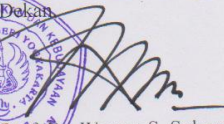
Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Siswa Sekolah Sepakbola Kalasan Usia 10-12 Tahun” yang disusun oleh Addy Idris Kusuma S. NIM.10601241062 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 2 Oktober 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Nurhadi Santoso, M.Pd	Ketua Penguji		12/10/2015
Fathan Nurcahyo, M.Or	Sekretaris Penguji		12/10/2015
Saryono, M.Or	Penguji Utama		9/10/2015
Amat Komari, M.Si	Penguji Pendamping		9/10/2015

Yogyakarta, 12 Oktober 2015
Fakultas Ilmu Keolahragaan



Dekan

Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

**Hidup ini keras dan tidak mudah, Tapi yakinlah anda lebih keras dan tidak mudah dikalahkan.
(penulis)**

**“ latihan adalah hal yang terbaik dari semua pelatih yang ada “
(Pubilius Syirus)**

**Semakin sulit tantangannya, semakin besar kebahagiaan yang anda rasakan saat mampu melewatinya.
(Gianluigi Buffon)**

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur alhamdulillah, kupersembahkan karya kecilku ini untuk orang yang kusayangi:

1. Bapak Indrayani Siahaan dan Ibu Saniyem tercinta, motivator terbesar dalam hidupku yang tak pernah jemu mendo'akan dan menyayangiku, atas semua pengorbanan dan kesabaran mengantarkanku sampai kini. Tak pernah cukup aku membalas cinta Bapak dan Ibu padaku.
2. Untuk motivator dan penyemangat saya yang selalu menguatkan saya untuk keberhasilan karya kecil saya ini, terima kasih B13.
3. Untuk semua rekan rekan yang telah membantu terhadap keberhasilan dan kelancaran penulisan karya kecil saya. Saya mengucapkan banyak terimakasih.

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* BERPASANGAN TERHADAP
KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH SISWA SEKOLAH
SEPAKBOLA KALASAN USIA 10-12 TAHUN**

Oleh:
Addy Idris Kusuma S
NIM. 10601241062

ABSTRAK

Passing yang dilakukan siswa sekolah sepakbola Kalasan usia 10-12 tahun masih terlalu kencang dan kurang akurat, sehingga teman sulit untuk menerima bola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah siswa sekolah sepakbola Kalasan usia 10-12 tahun.

Jenis penelitian adalah eksperimen dengan desain “*The One Group Pretest Posttest Design*”. Populasi penelitian adalah siswa SSB Kalasan Sleman, berusia 10-12 tahun yang berjumlah 27 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes mengoperkan bola rendah dari Subagyo Irianto (1995: 9) dengan validitas sebesar 0,812 dan reliabilitas sebesar 0,856. Analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah siswa sekolah sepakbola Kalasan usia 10-12 tahun, dengan nilai $t_{hitung} 6,574 > t_{tabel} 2,09$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 37,69%.

Kata kunci: *passing berpasangan, kemampuan passing bawah, SSB Kalasan*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Siswa Sekolah Sepakbola Kalasan Usia 10-12 Tahun“ dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si., Ketua jurusan POR Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta dan Pembimbing Skripsi yang telah bersedia menandatangani dan menyetujui skripsi ini.
4. Bapak Nurhadi Santosa, M.Pd Pembimbing Skripsi yang telah bersedia menandatangani dan menyetujui skripsi ini.
5. Bapak Hari Yulianto, M.Kes Penasehat Akademik, yang telah membimbing saya selama ini.
6. Seluruh dosen dan staf jurusan yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.

7. Pelatih Kepala Sekolah Sepakbola Kalasan, Pelatih, Wali, dan Siswa SSB Kalasan yang telah memberikan izin dan membantu penelitian.
8. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Disadari bahwa Tugas Akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Akhir kata semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca yang budiman.

Yogyakarta, Agustus 2015
Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
 BAB II. KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Teori	8
1. Hakikat Latihan.....	8
2. Hakikat Sepakbola	12
3. Hakikat <i>Passing</i> dalam Sepakbola	19
4. Hakikat SSB Kalasan	24
5. Hakikat Anak Usia 10-12 Tahun.....	27
B. Penelitian yang Relevan	29
C. Kerangka Berpikir	31
D. Hipotesis Penelitian.....	31

BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	32
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	33
C. Populasi dan Sampel Penelitian	34
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	34
E. Teknik Analisis Data	36
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	39
1. Deskripsi Hasil Penelitian.....	39
2. Hasil Uji Prasyarat.....	41
3. Hasil Uji Hipotesis.....	43
B. Pembahasan.....	44
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	46
B. Implikasi Hasil Penelitian	46
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	46
D. Saran-saran	47
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN	50

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jadwal Latihan SSB Kalasan..	26
Tabel 2. Umur Memulai, Pengkhususan, dan Jangkauan Penampilan Tertinggi di dalam Berbagai Olahraga.....	28
Tabel 3. Data Hasil Penelitian <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Siswa Sekolah Sepakbola Kalasan Usia 10-12 Tahun..	39
Tabel 4. Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Siswa Sekolah Sepakbola Kalasan Usia 10-12 Tahun..	40
Tabel 5. Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Siswa Sekolah Sepakbola Kalasan Usia 10-12 Tahun..	40
Tabel 6. Uji Normalitas.....	42
Tabel 7. Uji Homogenitas..	42
Tabel 8. Uji-t Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kemampuan <i>Passing</i>	43

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki	14
Gambar 2. Teknik Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam dan Paha.....	15
Gambar 3. Teknik Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki	15
Gambar 4. Teknik Menyundul Bola Tanpa Loncat	15
Gambar 5. Teknik Merampas Bola Sambil Meluncur	16
Gambar 6. Melempar Bola ke Dalam	16
Gambar 7. Lapangan Sepakbola untuk Sekolah Dasar	18
Gambar 8. Gerak <i>Passing</i> Bawah dengan Kaki Bagian Dalam	22
Gambar 9. Desain Penelitian.....	32
Gambar 10. Tes Mengoper Bola Rendah.....	35
Gambar 11. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Siswa Sekolah Sepakbola Kalasan Usia 10-12 Tahun ...	41

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	51
Lampiran 2. Surat <i>Expert Jugement</i>	52
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari SSB Kalasan	53
Lampiran 4. Data Penelitian	54
Lampiran 5. Deskriptif Statistik	56
Lampiran 6. Uji Normalitas dan Homogenitas	57
Lampiran 7. Uji Hipotesis	58
Lampiran 8. Tabel t	59
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian	60
Lampiran 10. Program Penelitian	63

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan sebuah permainan yang dimainkan beregu, yang masing-masing regu terdiri dari penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan. Seorang penjaga gawang boleh menggunakan semua anggota tubuh untuk bermain kecuali tangan (hanya untuk di daerah gawangnya). Permainan sepakbola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan gol dari lawan. Untuk regu yang dapat mencetak gol paling banyak ke gawang lawan dalam waktu 2 x 45 (90 menit) maka regu tersebutlah yang menang.

Sepakbola adalah olahraga yang sangat digemari di seluruh dunia. Semua kalangan dan golongan suka bermain sepakbola, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa dan orang tua di belahan dunia gemar bermain sepakbola. Sejak zaman dahulu hingga sekarang ini sepakbola tetap menjadi salah satu olahraga yang sangat digemari oleh semua orang. Sepakbola dimainkan secara merakyat di desa-desa, ada yang bermain tanpa menggunakan alas kaki dan ada yang menggunakan alas kaki. Sepakbola dapat dimainkan sangat sederhana dengan hanya adanya lapangan, halaman yang luas, sawah yang kering dan sebuah bola. Teknik yang dikuasai juga hanya menendang dan mengoper, sementara untuk menjadi pemain sepak bola yang handal pemain diharuskan mampu untuk mengoper dan mengontrol bola. Sepakbola juga memiliki

berbagai peraturan yang harus dipatuhi, antara lain adalah pemain tidak boleh mencederai dengan sengaja pemain lawan, apabila terjadi maka wasit akan mengeluarkan kartu kuning sebagai peringatan atau bahkan kartu merah langsung yang artinya pemain tersebut harus ke luar lapangan permainan.

Dalam permainan sepakbola dibutuhkan komunikasi antar pemain untuk menjalin kerjasama yang baik dalam bermain sebagai kunci kesuksesan. Pemain sepakbola juga harus menguasai teknik dasar dalam bermain sepakbola, menurut Herwin (2004: 21-24) gerak atau teknik dasar permainan sepakbola meliputi gerak atau teknik tanpa bola dan gerak atau teknik dengan bola. Gerak atau teknik tanpa bola merupakan gerak tanpa menggunakan bola yang dilakukan dalam permainan sepakbola seperti berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, berkelit, dan berhenti tiba-tiba, sedangkan gerak atau teknik dengan bola merupakan gerak atau teknik dalam permainan sepakbola dengan menguasai bola yang meliputi kemampuan pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*), menendang bola (*passing*), menendang bola ke gawang (*shooting*), menggiring bola (*dribling*), menerima dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), menyundul bola (*heading*), gerak tipu (*feinting*), merebut bola (*sliding tackle-sliding*), melempar bola kedalam (*throw-in*) dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Dalam permainan sepakbola salah satu teknik dasar yang paling dominan di gunakan adalah *passing*. *Passing* dalam permainan sepak bola memiliki tujuan yaitu mengoper bola pada teman satu tim agar dapat

menciptakan ruang, sehingga pemain dapat menciptakan gol ke gawang lawan dan dapat mempertahankan daerah pertahanan bagi pemain bertahan.

Asumsi peneliti bahwa dalam permainan sepakbola kemampuan *passing* sangatlah penting karena dengan *passing* yang tepat dan akurat maka dalam mengumpan bola kepada teman akan mudah diterima dan dikuasai, sehingga bola tidak mudah hilang atau direbut lawan. Dengan kemampuan *passing* yang baik dengan sedikit kesalahan bisa membuat suatu permainan menjadi semakin menarik untuk ditonton.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan dalam latihan SSB Kalasan untuk dijadikan objek penelitian, dapat dilihat karena masih banyak anak atau siswa yang belum mampu melakukan *passing* secara tepat, hal ini ditunjukkan pada saat bermain banyak siswa yang melakukan kesalahan dalam *passing*, antara lain: *passing* tidak sampai kepada teman, *passing* yang terlalu kencang sehingga teman sulit untuk menguasai bola, *passing* yang asal-asalan sehingga tidak jelas kemana bola akan diberikan, *passing* yang tidak tepat ke arah teman sehingga salah memberi umpan. Selain itu pelatih yang memberi latihan secara monoton sehingga anak mengalami kebosanan dalam latihan. Dalam bermain biasanya anak masih sering melakukan *passing* yang asal-asalan terkadang hal tersebut terbawa saat pertandingan. Kurangnya variasi di dalam latihan menjadi penyebab anak merasa jenuh dan sering melakukan kesalahan yang mendasar dalam melakukan *passing* di saat latihan maupun pertandingan.

Alasan peneliti melakukan penelitian di SSB Kalasan karena peneliti juga merupakan salah satu pelatih di SSB tersebut, sehingga peneliti melihat

masalah secara jelas bahwa kemampuan passing bawah terutama untuk anak usia 10-12 tahun masih kurang. SSB Kalasan memiliki beberapa orang pelatih. Diantaranya bapak Marjuki selaku pelatih kepala di SSB Kalasan, Suwardi, Patmono, Hafid Wafi, Rama Prama. SSB Kalasan memiliki beberapa kelompok umur yang dibina secara terpisah berdasarkan kelompok usia, di antaranya (1) usia 7-9 tahun 30 siswa, (2) usia 10-12 tahun 30 siswa, (3) usia 13-15 tahun 34 siswa. Sebagai Sekolah Sepakbola, SSB Kalasan sudah memiliki kriteria dan syarat yang sangat baik sarana serta prasarana penunjang latihan tergolong lengkap. Selain 2 gawang permanen, SSB Kalasan juga memiliki 4 gawang untuk setengah lapangan, 2 gawang kecil, *cones* tergolong banyak dan jumlah kerucut besar dan kecil yang sama-sama berjumlah 40. Pancang dari paralon berjumlah 5 dan paralon yang dibuat untuk rintangan berbentuk gawang lompat baik kecil, tanggung atau tinggi berjumlah 20.

SSB Kalasan memiliki fasilitas latihan yang cukup baik seperti gawang mini, lapangan yang semuanya sangat kondusif dalam kegiatan berlatih-melatih, namun ada beberapa kekurangan yang masih perlu dibenahi yaitu jika musim hujan pasti ada beberapa titik lapangan yang tergenang air. Banyaknya potensi yang dimiliki oleh SSB Kalasan membuat banyak juga siswa yang tertarik untuk ikut bergabung. Oleh karena itu, untuk ke depannya SSB Kalasan harus memperbaiki kualitas sarana prasarana dan juga pelatih. Adapun pengelompokan jadwal latihan di SSB Kalasan untuk anak usia 10-12 tahun yaitu Selasa dan Kamis pukul 15.30-17.30 WIB dan Minggu pagi pada pukul 07.00-09.00 WIB.

Kesalahan dalam melakukan *passing* banyak di karenakan anak masih suka bermain sesuka hatinya karena pada usia 10-12 tahun anak masih cenderung senang bermain, metode melatih yang kurang kreatif dan inovatif menjadikan salah satu faktor dimana anak sering salah dalam melakukan *passing* dalam bermain sepakbola. Bersumber dari pendapat di atas mengenai pentingnya latihan *passing* bagi pemain sepakbola, untuk itu pelatih perlu memilih metode latihan mana yang akan digunakan dalam meningkatkan teknik *passing*.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti bermaksud mengadakan penelitian eksperimen untuk mengetahui penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Siswa Sekolah Sepakbola Kalasan Usia 10-12 Tahun”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat di identifikasikan sebagai berikut:

1. *Passing* yang dilakukan sering tidak sampai kepada teman.
2. *Passing* yang dilakukan masih terlalu kencang dan kurang akurat, sehingga teman sulit untuk menerima bola.
3. Siswa masih sering melakukan *passing* dengan asal-asalan.
4. Variasi latihan yang monoton sehingga anak mengalami kejenuhan dalam latihan.

5. Belum diketahui pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah siswa sekolah sepakbola Kalasan usia 10-12 tahun.

C. Batasan Masalah

Memperhatikan dari identifikasi masalah di atas, guna mencegah perluasan penafsiran pada permasalahan yang akan dikaji. Dalam penelitian ini peneliti hanya memfokuskan pada pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah siswa sekolah sepakbola Kalasan usia 10-12 tahun.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu: “Adakah pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah siswa sekolah sepakbola Kalasan usia 10-12 tahun?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah siswa sekolah sepakbola Kalasan usia 10-12 tahun.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Secara Teoritis

Pengaruh latihan *passing* berpasangan dapat dibuktikan secara ilmiah untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah siswa sekolah sepak bola kalangan usia 10-12 tahun. Setelah diketahui hasil secara ilmiah tersebut diharapkan dapat membantu dalam menentukan latihan yang akan digunakan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bagi pemain sepakbola.

2. Secara Praktis

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai bahan masukan dan referensi bagi para pelatih dan pemain sepakbola untuk dapat lebih kreatif dan inovatif dalam merancang dan melatih. Agar bentuk-bentuk latihan tidak monoton dan bersifat membosankan.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2010: 5). Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih melatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi optimal. Mendapatkan prestasi yang optimal, seorang atlet tidak terlepas dari proses latihan, karena tujuan utama dari latihan adalah meningkatkan fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke standar yang paling tinggi (Awan Hariono, 2006: 6).

Menurut Nossek Josef (1995: 9) latihan adalah suatu proses penyempurnaan olahraga yang diatur dengan prinsip-prinsip yang bersifat ilmiah, khususnya prinsip pedagogis, proses ini yang direncanakan secara sistematis meningkatkan kesiapan seorang olahragawan. Hal senada Djoko Pekik Irianto (2002: 11-12) menyatakan bahwa:

latihan adalah proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis serta berulang seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif

sehingga gerak menjadi efisien dan itu harus dikerjakan berkali-kali.

Menurut Awan Hariono (2006: 1) menyatakan latihan adalah suatu proses berlatih yang dilakukan dengan sistematis dan berulang-ulang dengan pembebanan yang diberikan secara progresif. Selain itu, latihan merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu.

Berbagai pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah proses penyempurnaan keterampilan (olahraga) yang dilakukan peserta didik ataupun atlet secara sistematis, terstruktur, berulang-ulang, serta berkesinambungan, dan bertahap dari bentuk maupun beban latihannya.

Beberapa ciri latihan menurut Sukadiyanto (2010: 7) adalah sebagai berikut:

- 1) Suatu proses untuk pencapaian tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan) serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat.
- 2) Proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dari yang ringan ke yang berat.
- 3) Pada setiap kali tatap muka (satu sesi atau satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran.
- 4) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktik, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen.
- 5) Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan menekan pada sasaran latihan.

b. Prinsip-prinsip Latihan

Pada dasarnya latihan yang dilakukan pada setiap cabang olahraga harus mengacu dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan. Proses latihan yang menyimpang sering kali mengakibatkan kerugian bagi atlet maupun pelatih. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan, dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan.

Prinsip-prinsip latihan menurut Bompa (1994: 29-48) adalah sebagai berikut:

(1) prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan, (2) prinsip pengembangan menyeluruh, (3) prinsip spesialisasi, (4) prinsip individual, (5) prinsip bervariasi, (6) model dalam proses latihan, dan (7) prinsip peningkatan beban. Selanjutnya Sukadiyanto (2010: 12) menjelaskan prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain: (1) prinsip kesiapan, (2) individual, (3) adaptasi, (4) beban lebih, (5) progresif, (6) spesifik, (7) variasi, (8) pemanasan dan pendinginan, (9) latihan jangka panjang, (10) prinsip berkebalikan, (11) tidak berlebihan, dan (12) sistematis.

Prinsip-prinsip latihan yang dikemukakan di sini adalah prinsip yang paling mendasar, akan tetapi penting dan yang dapat diterapkan pada setiap cabang olahraga serta harus dimengerti dan diketahui benar-benar oleh pelatih maupun atlet. Menurut Harsono (2001: 102-122) untuk memperoleh hasil yang dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam perencanaan program pembelajaran harus berdasarkan pada prinsip-prinsip dasar latihan, yaitu:

(1) prinsip beban lebih (*over load principle*), (2) prinsip perkembangan menyeluruh (*multilateral development*), (3) prinsip kekhususan (*spesialisasi*), (4) prinsip individual, (5) intensitas latihan, (6) kualitas latihan, (7) variasi latihan, (8) lama latihan, (9) prinsip pulih asal.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan adalah beban latihan yang diberikan kepada atlet, seperti prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifik, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, tidak berlebihan, dan sistematis.

c. Tujuan dan Sasaran Latihan

Menurut Bompa (1994: 5) bahwa tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun kinerja atlet, dan diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum latihan. Rumusan dan tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat untuk yang jangka panjang maupun jangka pendek. Untuk tujuan jangka panjang merupakan sasaran dan tujuan yang akan datang dalam satu tahun ke depan atau lebih. Sedangkan tujuan dan sasaran latihan jangka pendek waktu persiapan yang dilakukan kurang dari satu tahun.

Sukadiyanto (2010: 9) lebih lanjut menjelaskan bahwa sasaran dan tujuan latihan secara garis besar antara lain:

(1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh. (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (4) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, teknik, dan pola bermain dan (5) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan dan sasaran latihan adalah arah atau sasaran dari sebuah latihan. Tujuan dan sasaran latihan dibagi menjadi dua, yaitu tujuan dan sasaran jangka panjang dan jangka pendek. Untuk mewujudkan tujuan dan sasaran tersebut, memerlukan latihan teknik, fisik, taktik, dan mental.

2. Hakikat Sepakbola

a. Pengertian Sepakbola Secara Umum

Sepakbola adalah permainan beregu, yang tiap regu terdiri dari sebelas orang pemain salah satunya adalah penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan di daerah hukumannya (Sucipto, dkk., 2000: 7). Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental (Herwin, 2004: 78). Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Subagyo Irianto, 2010: 3).

Permainan sepakbola dimainkan dalam 2 (dua) babak. Lama waktu pada setiap babak adalah 45 menit, dengan waktu istirahat 15 menit. Pada pertandingan yang menentukan misalnya pada pertandingan final, apabila terjadi nilai yang sama, maka untuk menentukan kemenangan diberikan babak tambahan waktu selama 2 x 15 menit tanpa

ada waktu istirahat. Jika dalam waktu tambahan 2 x 15 menit nilai masih sama, maka akan dilanjutkan dengan tendangan penalti untuk menentukan tim mana yang menang. “Tujuan dari olahraga sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukkan” (Sucipto, dkk., 2000: 7).

Dengan demikian sepakbola adalah permainan beregu yaitu dua kesebelasan saling bertanding yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental, dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan-peraturan yang telah ditentukan.

b. Teknik-teknik Dasar Sepakbola

Menurut Abdul Rohim (2008: 7) untuk menjadi pemain sepakbola yang baik tentu saja harus mengetahui teknik-teknik bermain sepakbola yang terdiri atas: (a) teknik dasar menendang bola, (b) teknik dasar menghentikan bola, (c) teknik dasar menggiring bola, (d) teknik dasar menyundul bola, (e) teknik dasar lemparan ke dalam.

Menurut Muhajir (2007: 25) teknik dasar sepakbola dibedakan menjadi dua, yaitu:

1) Teknik tanpa bola (teknik badan)

Teknik badan adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, yang menyangkut cara berlari, cara melompat, dan cara gerak tipu badan.

2) Teknik dengan bola

Teknik dengan bola di antaranya: (a) teknik menendang bola, (b) teknik menahan bola, (c) teknik menggiring bola, (d) teknik gerak tipu dengan bola, (e) teknik menyundul bola, (f) teknik merampas bola, (g) teknik melempar bola kedalam, (h) teknik menjaga gawang.

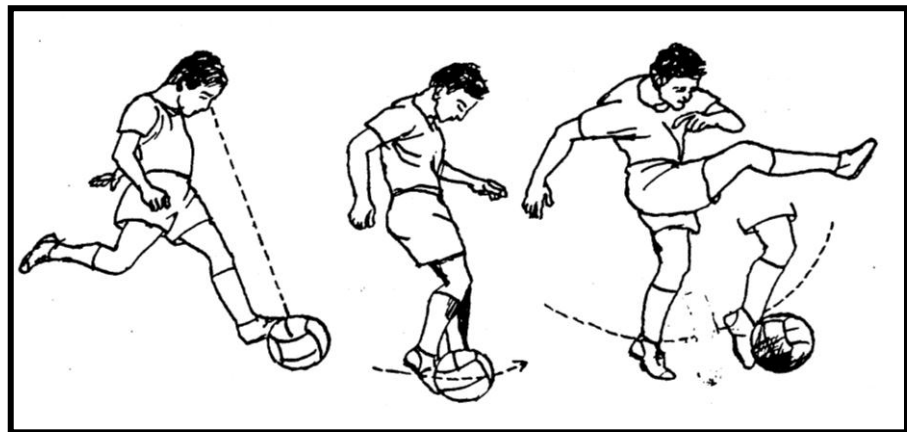
Menurut Herwin (2004: 21-49) permainan sepakbola mencakup 2 (dua) kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi:

1) Gerak atau teknik tanpa bola

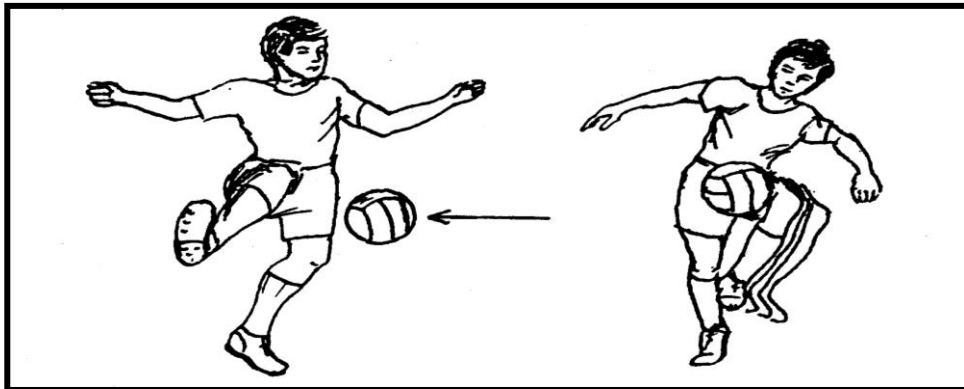
Selama dalam sebuah permainan sepakbola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti: berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba.

2) Gerak atau teknik dengan bola

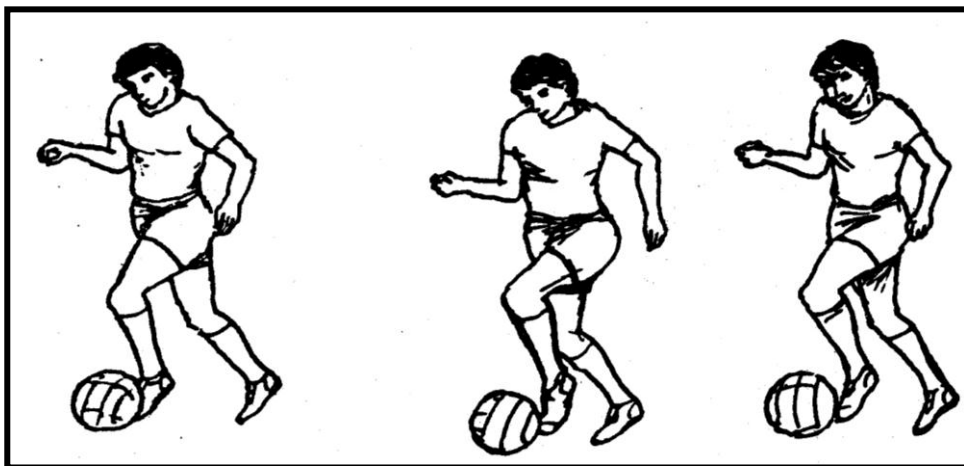
Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi: (a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*), (b) Menendang bola ke gawang (*shooting*), (c) Menggiring bola (*dribbling*), (d) Menerima bola dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), (e) Menyundul bola (*heading*), (f) Gerak tipu (*feinting*), (g) Merebut bola (*sliding tackle-shielding*), (h) Melempar bola ke dalam (*throw-in*), (i) Menjaga gawang (*goal keeping*).



Gambar 1. Teknik Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki
(Remmy Muchtar, 1992: 31)



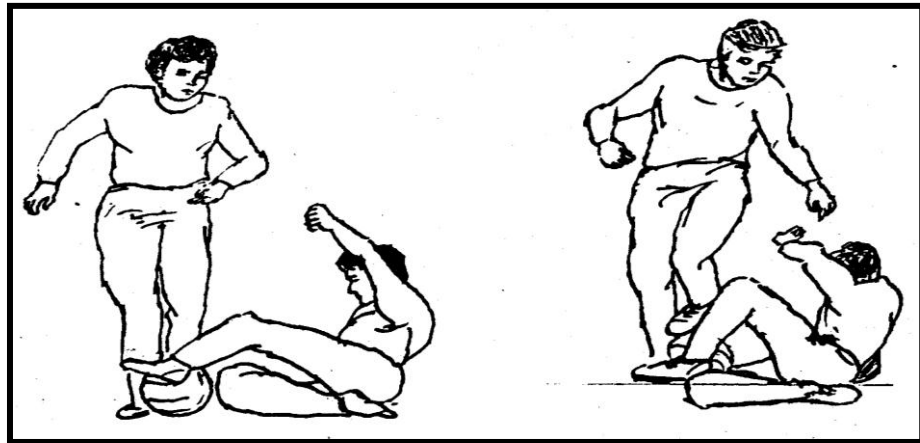
Gambar 2. Teknik Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam dan Paha
(Remmy Muchtar, 1992: 33)



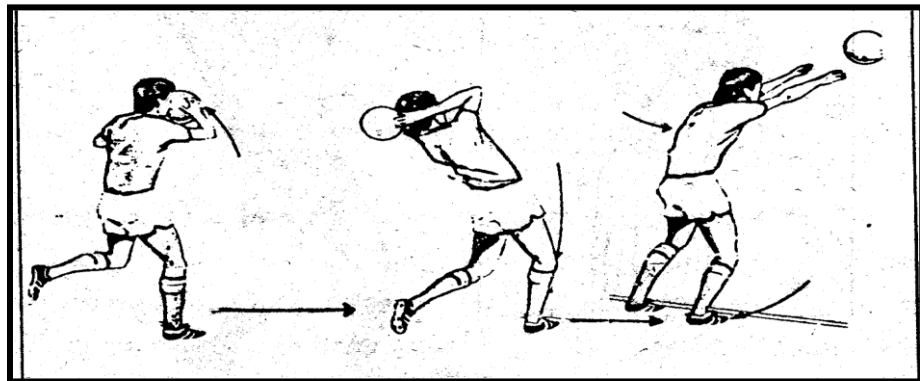
Gambar 3. Teknik Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki
(Remmy Muchtar, 1992: 4)



Gambar 4. Teknik Menyundul Bola Tanpa Loncat
(Remmy Muchtar, 1992: 45)



Gambar 5. Teknik Merampas Bola Sambil Meluncur
(Remmy Muchtar, 1992: 48)



Gambar 6. Melempar Bola ke Dalam
(Sucipto dkk., 2000: 3)

c. Sepakbola untuk Siswa Sekolah Dasar

Beberapa tahun terakhir, Sekolah Sepakbola (SSB) banyak berdiri di Indonesia. Mulai dari SSB yang profesional sampai dengan SSB yang hanya untuk memberikan pelatihan kepada anak-anak sekolah dasar. Keberadaan SSB diharapkan mampu mencetak pesepakbola yang berkualitas. Menurut Timo (2012: 46) untuk mencapai hal tersebut masih banyak yang harus dilakukan. Salah satunya adalah kurikulum sepakbola. Kurikulum dibuat agar pelatih-pelatih SSB di seluruh Indonesia mendapatkan pemahaman apa yang harus dilatih dan tidak boleh dilatih

sesuai dengan usia anak didiknya. Di kurikulum dijelaskan bahwa anak umur 7 tahun jangan dilatih *heading*, jangan dilatih fisik tanpa bola, *power*, dan lain-lain. Alasannya, secara logika anak kecil laki-laki belum mempunyai *testosteron*. Jadi, sebelum ada *testosteron*, maka tidak bisa dilatih *power* dan tidak bisa dilatih *endurance* tanpa bola (Timo, 2012: 45).

Sejak mulai sekolah dasar anak-anak sudah bisa diajari atau dilatih sepakbola. Timo (2012: 49) menyatakan bahwa di dalam Kurikulum Sepakbola Indonesia, seorang anak laki-laki bisa mulai dilatih sepakbola sejak usia 5 tahun. Ada cara melatih anak umur 5 sampai 8 tahun, kemudian ada cara melatih anak usia 9 sampai 12 tahun. Masing-masing disesuaikan dengan karakteristik usia anak dan kemampuan motorik anak.

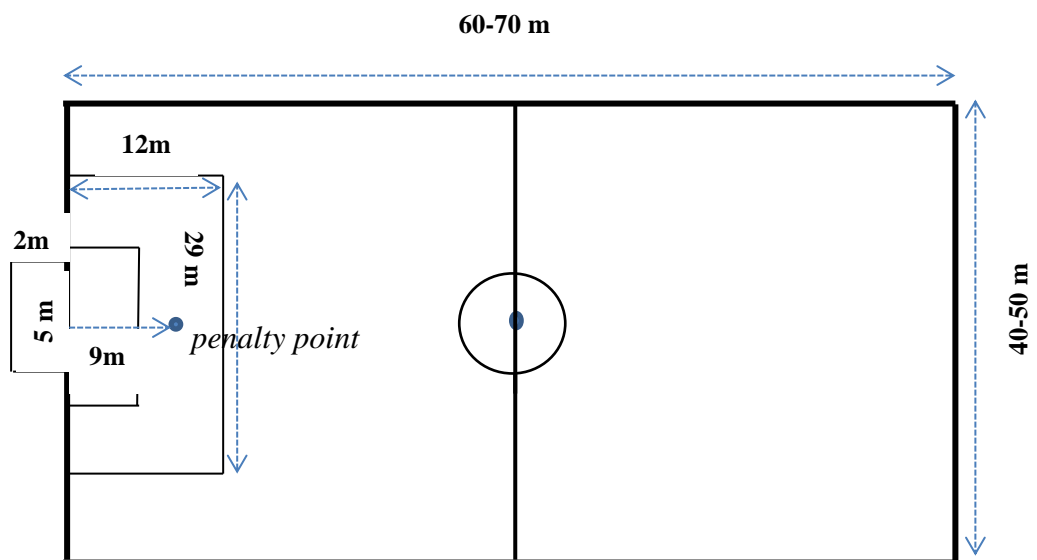
Sepakbola untuk anak sekolah dasar atau usia dini antara 5-12 tahun dibagi menjadi dua. Untuk anak 5-8 tahun jangan terlalu banyak porsi latihannya. Kegiatan yang dilakukan adalah tentang cara dia mulai mengenal tubuhnya, pengenalan terhadap bola dan lapangan, serta permainan. Aktivitas sepakbola yang dilakukan lebih banyak ke *game* atau sesuatu yang menyenangkan. Sedangkan pada anak usia 9-12 tahun mulai digenjot tentang teknik sepakbola.

Menurut Kemendiknas (2010: 124-125) hakikat sepakbola untuk anak usia 10-12 tahun adalah

- 1) Jumlah pemain tiap regu 7 anak.
- 2) Waktu pertandingan 2x20 menit.

- 3) Ukuran lapangan Panjang: 60 meter, Lebar: 40 meter.
- 4) Ukuran gawang Tinggi: 2 meter, Lebar: 5 meter.
- 5) Titik pinalti 9 meter dari gawang.

Menurut Dietrich, K dan Dietrich, K.J., (1981) mengatakan bahwa lama pertandingan sampai usia 12 tahun 2 x 25 menit, dengan diadakan peraturan-peraturan tersendiri; dimana ukuran luas lapangan, lebar gawang dan ukuran bola mengalami perubahan. Lapangan: panjang 70 meter dan lebar 50 meter, daerah tendangan pinalti 12 meter, daerah gawang 4 meter, dan jarak pemain lawan dari tendangan bebas saat pertandingan dimulai 7 meter. Gawang: lebar 5 meter dan tinggi 2 meter. Bola: lingkaran tengah paling sedikit 62 cm, dan paling besar 65 cm. Berat bola: paling sedikit 300 gram dan paling banyak 350 gram. Regu terdiri atas tujuh pemain.



Gambar 7. Lapangan Sepakbola untuk Sekolah Dasar
(Sumber: PSSI, 2002)

3. Hakikat *Passing* dalam Sepakbola

a. Pengertian *Passing* dalam Sepakbola

Sepakbola adalah permainan tim yang mengutamakan kolektifitas. Pemain dengan teknik tinggi dapat mendominasi pada saat tertentu, akan tetapi seorang pemain sepakbola tergantung pada anggota tim lainnya untuk menciptakan peluang dan permainan yang bagus. Dalam sepakbola *passing* atau operan memiliki tujuan, antara lain mengoper kepada teman, mengoper bola didaerah yang kosong, mengoper bola terobosan diantara lawan. *Passing* dalam permainan sepakbola merupakan unsur yang paling penting yang membuat permainan akan lebih menarik. Agar berhasil dalam lingkungan tim, seorang pemain harus mengasah kemampuan *passing*. Menurut pendapat Luxbacher (2008: 9), *passing* adalah mengoperkan bola pada teman. *Passing* atau operan memiliki pengertian operan kepada teman atau bola yang dioperkan dari satu pemain ke pemain lain dalam satu regu. Sedangkan menurut Danny Mielke (2007: 18), umpan atau *passing* adalah cara memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain yang lain. Dalam era sepakbola sekarang pemain dituntut untuk dapat bermain di lebih dari satu posisi dan teknik yang tinggi, mampu dengan baik menggunakan kedua kakinya untuk mengolah bola. Pemain harus mampu dengan baik menguasai bola baik dengan kaki kanan dan kaki kirinya.

Dalam permainan sepakbola terdapat empat bentuk umpan atau *passing* menurut Widdow, R dan Buckle, P (1982: 54) yaitu:

- 1) *Passing* pendek, yaitu *passing* yang paling umum dilakukan untuk memindahkan bola pada jarak yang relatif pendek. Dalam melakukan *passing* ini menggunakan kaki bagian dalam dengan kekuatan yang disesuaikan dengan jarak *passing*. *Passing* ini memiliki peran penting dalam permainan sepakbola. Kemampuan *passing* pendek ini wajib dimiliki oleh pemain karena sangat berguna dalam menjalani kerjasama baik ketika menyerang atau mempertahankan daerah pertahanan. Dengan *passing* pendek yang akurat dapat mengembangkan pola permainan sehingga permainan berjalan dengan baik dan menarik.
- 2) *Passing* panjang, pada prinsipnya *passing* panjang sama dengan *passing* pendek, perbedaannya pada cara melakukannya. *Passing* pendek dimainkan dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam sehingga kekuatannya terbatas, pada *passing* panjang menggunakan punggung kaki bagian dalam sehingga akan menghasilkan operan yang jauh. Kelemahan *passing* panjang dalam permainan sepakbola adalah terkadang harus melakukan kontrol sebanyak tiga kali ketika menerima bola, yaitu kontrol bola, kontrol lapangan serta kontrol lawan dan kawan.
- 3) *passing* melengkung, yaitu bentuk operan yang arah bolanya melengkung atau bengkok. Umpan ini merupakan hasil dari variasi tendangan *passing* panjang (*crossing*). Biasanya operan ini digunakan untuk mengumpan teman ketika ada di depan gawang lawan, tendangan bebas langsung ketika melakukan serangan dari sayap kanan kiri di daerah pertahanan lawan.
- 4) *Passing* satu-dua, yaitu bentuk operan yang dihasilkan dari dua orang pemain. Dalam melakukan umpan ini diperlukan kecerdikan dan kerjasama yang baik dari dua pemain. Lebih banyak digunakan untuk melewati lawan guna menghindari posisi *off side*. Namun tidak menutup kemungkinan digunakan untuk mengelabui pemain bertahan. *Passing* satu dua ini biasa digunakan dalam bentuk operan jarak pendek yang berfungsi sebagai umpan terobosan.

Perkenaan pada kaki dapat memberi ketepatan akurasi *passing*.

Namun secara teknis menurut Herwin (2004: 29) agar bola dapat ditendang dengan baik dapat dilakukan dengan punggung kaki atau kura-

kura kaki, sisi bagian dalam, sisi bagian luar, punggung kaki bagian dalam, punggung kaki bagian luar. Lebih lanjut menurut Herwin (2004: 29-30) *passing* dalam sepakbola dibedakan menjadi 2 kelompok besar, yaitu *passing* pendek (*short pass*) dan *passing* panjang (*long pass*). *Passing* bawah bertujuan untuk mengoper bola pada teman, mengoper bola pada daerah yang kosong, mengoper bola terobosan di antara lawan. Adapun *passing* atas dilakukan pada saat terjadi pelanggaran di lapangan tengah, saat tendangan gawang dan saat tendangan sudut.

b. Hakikat *Passing* Bawah dalam Sepakbola

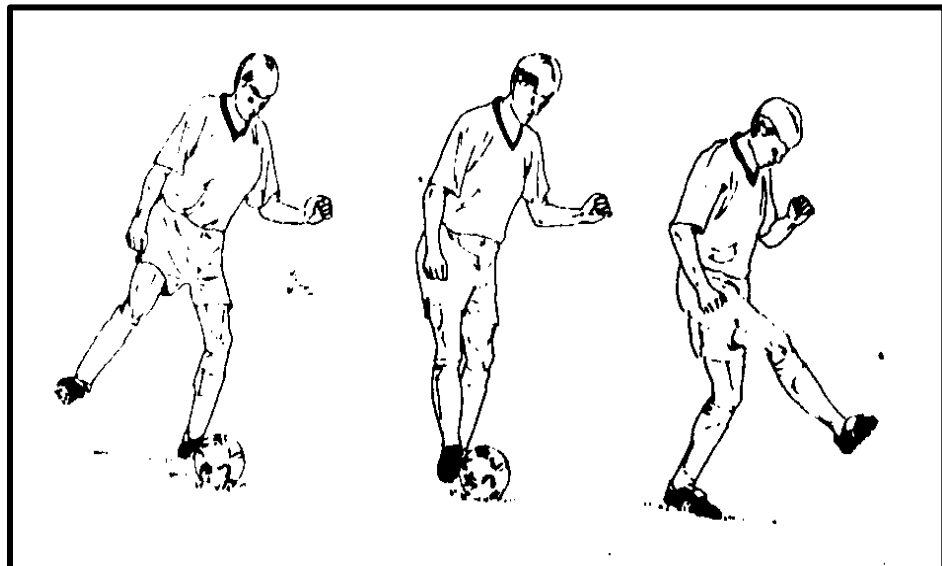
Passing adalah mengumpan atau mengoper bola kepada teman satu tim. *Passing* yang baik sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola, karena dengan menguasai teknik ini maka akan mempermudah teman satu tim untuk menerima bola dan mencetak angka ke gawang lawan. Ketepatan atau akurasi tendangan sangat diperlukan agar pemain dapat mengoper bola kepada pemain lain dalam satu tim dan melakukan serangan yang jitu ke arah gawang tim lawan. *Passing* dalam permainan sepakbola merupakan unsur yang penting yang membuat permainan akan lebih menarik dengan umpan satu dua sehingga akan menentukan tempo permainan bola. Dengan *passing* yang tepat menunjukan kerjasama antar pemain satu tim sangat baik.

Perkenaan pada kaki dapat memberikan keakuratan *passing*. Namun secara teknis agar bola ditendang dengan baik menurut Herwin (2004: 29) agar bola dapat ditendang dengan baik dapat dilakukan

dengan punggung kaki atau kura-kura kaki, sisi bagian dalam, sisi bagian luar punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki bagian luar.

Menurut Herwin (2004: 29-30) menendang bola menyusuri tanah atau bawah, hanya dapat dilakukan dengan sikap awal kedua kaki yang baik, yaitu dengan:

- 1) Kaki tumpu dan kaki ayun (*Steady Leg Position*)
Kaki yang tidak menendang bola dinamakan kaki tumpu dan kaki yang menendang dinamakan kaki ayun. Untuk menghasilkan tendangan bola bawah, kaki tumpu disamping atau agak didepan bola dan ujung kaki tumpu mengarah ke sasaran. Pergelangan kaki ayun harus terkunci atau kaku saat mengenai bola.
- 2) Bagian bola
Bagian bola yang dikenakan oleh kaki ayun adalah titik tengah bola atas
- 3) Perkenaan kaki dengan bola (*Impact*)
Bagian kaki ayun yang mengenai bola harus pada sisi kaki yang terlebar yaitu kaki bagian dalam.
- 4) Akhir gerakan (*Follow-Trough*)
Sebagai tindak lanjut gerakan menendang dan memberi hasil tendangan lebih keras maka kaki ayun harus betul-betul optimal ke depan.



Gambar 8. Gerak *Passing* Bawah dengan Kaki Bagian Dalam
(Sucipto, dkk, 2000:18)

Menurut Joseph A. Luxbacher (2008: 32) berdirilah menghadap rekan anda sejauh 7,315 meter. Letakkan 2 kerucut sebagai gawang selebar 1,828 meter di antara anda dan rekan anda. Berusahalah untuk mengoperkan bola bolak-balik secepat mungkin melewati gawang dengan menggunakan teknik operan *inside-of-the-foot*. Kontrol setiap operan dengan *inside* atau *outside-of-the-foot*. Lakukan operan dengan kaki kanan dan kiri secara bergantian dan gunakan dua sentuhan saja. Untuk memperbesar tingkat kesulitan menambahkan jarak, menambahkan waktu, mempersempit gawang. Untuk memperkecil tingkat kesulitan dengan mengurangi jarak, melakukan sentuhan tiga kali, memperlebar gawang.

Latihan *passing* bawah lurus berhadapan dalam penelitian ini adalah bentuk latihan *passing* yang dilakukan dalam jarak tertentu, yaitu 10 m dengan posisi lurus saling berhadapan dengan satu bola dan *passing* secara bergantian dengan pasangannya. Dengan jarak 10 m anak usia 10-12 tahun tidak terlalu mengalami kesulitan dalam melakukan ketepatan *passing* pada pasangannya. Latihan ini dilakukan untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya. Latihan ini juga untuk menunjang kemampuan pemain dalam *ball feeling* ketika akan mengumpan bola kepada rekannya, sejauh mana kekuatan *passing* yang akan dilakukan dengan jarak yang ada. Keuntungan dari latihan ini sangat mudah dilakukan karena tiap pemain hanya mengarahkan bola

yang akan di *passing* kepada teman yang selalu lurus berada dihadapannya, tetapi model latihan ini kurang baik karena anak latih mudah mengalami kejenuhan, sehingga rangsangan untuk bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan akan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *passing*.

4. Hakikat SSB Kalasan

Sekolah sepak bola (SSB) merupakan suatu lembaga yang memberikan pengetahuan/mengajarkan tentang teknik dasar sepakbola dan keterampilan bermain sepakbola kepada siswa mulai dari cara dan penguasaan teknik-teknik sepakbola dengan baik. Sekolah sepakbola memiliki berbagai kelompok umur dalam bagian-bagian menurut usia para siswanya. Menurut Soedjono dalam Wahyu Dwiyanto (2012: 32):

Tujuan dari sekolah sepakbola adalah untuk menghasilkan atlet yang memiliki kemampuan yang baik, maupun mampu bersaing dengan sekolah sepakbola lainnya, dapat memuaskan masyarakat dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi menjelaskan tujuan sekolah sepakbola sebenarnya untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi para siswa dan mengembangkan bakatnya di samping itu juga memberikan dasar yang kuat tentang bermain sepakbola yang baik sedangkan prestasi merupakan tujuan jangka panjang.

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan sekolah sepakbola adalah yaitu lembaga yang bertujuan untuk membina dan yang mengembangkan bakat yang dimiliki oleh atlet untuk mencapai prestasi. Sekolah sepakbola Kalasan didirikan bertujuan untuk: (1) Menyebarkan dan memajukan sepakbola di wilayah Kalasan dan sekitarnya untuk mencapai prestasi yang tinggi dan dapat membangkitkan rasa kebanggan

masyarakat. (2) Memupuk watak dan kepribadian, disiplin, sportifitas, dan persatuan kesatuan seluruh insan sepakbola dalam rangka pembangunan sumber daya manusia Indonesia seutuhnya. (3) Ikut serta dalam memajukan persepakbolaan nasional dengan cara membina dan mencari bibit-bibit pemain berbakat sejak usia dini. (4) Berpartisipasi dalam kegiatan yang diadakan oleh PSSI Sleman dan DIY.

Sekolah sepakbola Kalasan terletak di kecamatan Kalasan, kabupaten Sleman, Yogyakarta. Sekolah sepakbola Kalasan termasuk kedalam keanggotaan persatuan antar sekolah sepakbola Sleman yang berada koordinasi/naungan Badan Koordinasi Sekolah Sepakbola (BKSSB) Sleman.

SSB Kalasan memiliki beberapa orang pelatih. Diantaranya bapak Marjuki selaku pelatih kepala di SSB Kalasan, Suwardi, Patmono, Hafid Wafi, Rama Prama, . SSB Kalasan memiliki beberapa kelompok umur yang dibina secara terpisah berdasarkan kelompok usia, di antaranya (1) usia 7-9 tahun 30 siswa, (2) usia 10-12 tahun 30 siswa, (3) usia 13-15 tahun 34 siswa. Sebagai Sekolah Sepakbola, SSB Kalasan sudah memiliki kriteria dan syarat yang sangat baik sarana serta prasarana penunjang latihan tergolong lengkap. Selain 2 gawang permanen, SSB Kalasan juga memiliki 4 gawang untuk setengah lapangan, 2 gawang kecil, *cones* tergolong banyak dan jumlah kerucut besar dan kecil yang sama-sama berjumlah 40. Pancang dari paralon berjumlah 5 dan paralon yang dibuat untuk rintangan berbentuk gawang lompat baik kecil, tanggung atau tinggi berjumlah 20.

Pengelompokan umur ini bertujuan supaya proses pengembangan *skill* dan mental anak didik yang usianya lebih muda tidak mengalami pengaruh pola pikir dari usia yang tua dan yang utama agar pelatih lebih fokus pada perkembangan anak didik dan untuk memastikan bahwa materi yang diberikan dalam proses berlatih-melatih dapat diterima oleh anak didik dengan baik. SSB Kalasan memiliki fasilitas latihan yang cukup baik seperti gawang mini, lapangan yang semuanya sangat kondusif dalam kegiatan berlatih-melatih, namun ada beberapa kekurangan yang masih perlu dibenahi yaitu jika musim hujan pasti ada beberapa titik lapangan yang tergenang air. Banyaknya potensi yang dimiliki oleh SSB Kalasan membuat banyak juga siswa yang tertarik untuk ikut bergabung. Oleh karena itu, untuk ke depannya SSB Kalasan harus memperbaiki kualitas sarana prasarana dan juga pelatih. Prestasi dalam 5 tahun terakhir diantaranya yaitu, Finalis Liga Anak Sleman Juara 2 2012, Top Skor Asprov DIY 2012.

Adapun pengelompokan jadwal latihan di SSB Kalasan sebagai berikut:

Tabel 1. Jadwal Latihan SSB Kalasan

No	Kelompok usia (tahun)	Jadwal		Pelatih
		Hari	Waktu	
1	7-9	Selasa, Kamis, dan Minggu pagi	15.30-17.30 WIB 07.00-09.00 WIB	Suwardi dan Patmono
2	10-12	Selasa, Kamis, dan Minggu pagi	15.30-17.30 WIB 07.00-09.00 WIB	Rama Prama
3	13-15	Selasa, Kamis, dan Minggu pagi	15.30-17.30 WIB 07.00-09.00 WIB	Hafid Wafi

5. Hakikat Anak Usia 10-12 Tahun

Masa anak usia dini merupakan masa sangat bagus untuk olahraga, karena pada masa ini anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Aktivitas fisik yang cukup akan membantu anak agar dapat tumbuh dan berkembang dengan baik. Melakukan aktivitas gerak tubuh bukan hanya bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik semata melainkan juga sangat penting untuk perkembangan daya pikir dan kreatifitasnya.

Sesuai dengan pertumbuhan fisik dan psikologi anak maka aktivitas anak menurut Hurlock (1999: 160) sebagai berikut:

- a. Pengenalan keterampilan olahraga, disini anak dikenalkan pada berbagai macam olahraga.
- b. Bermain dengan situasi berlomba dan bertanding misalnya lari, lompat, dan mengguling.
- c. Memanjat, membuat keseimbangan, dan menggantung pada palang tunggal.
- d. Diberi permainan kelompok seperti kasti dan sepakbola.
- e. Anak diberi masalah untuk mengatasi rintangan, memindahkan benda secepat-cepatnya dengan caranya sendiri dilakukan sebanyak-banyaknya.
- f. Aktivitas untuk meningkatkan kemampuan fisik seperti bermain perang-perangan, kejar-kejaran, *push-up*, dan *back-up*.
- g. Latihan reaksi, mengatur nafas, peregangan otot-otot tubuh, dan pengendoran otot-otot tubuh.

Menurut Soewarno (2001: 2) anak usia 10-12 tahun merupakan fase perkembangan kedua, yaitu fase perkembangan teknik di mana pada usia ini lebih banyak dilatihkan unsur-unsur teknik dasar. Bompa (1994: 11) dalam sebuah tabel menunjukkan usia dimana seseorang mulai belajar, spesialisasi (pengkhususan), dan jangkauan penampilan tertinggi atau usia emas (*golden age*) dalam berbagai cabang olahraga sebagai berikut.

Tabel 2. Umur Memulai, Pengkhususan, dan Jangkauan Penampilan Tertinggi di dalam Berbagai Olahraga

Olahraga	Umur Mulai Olahraga	Umur Pengkhususan	Umur (<i>golden age</i>)
Atletik	11-13	13-14	18-23
Bola basket	7-8	11-13	20-25
Tinju	13-14	15-16	20-25
Balap sepeda	14-15	16-17	21-24
Loncat indah	6-7	8-10	18-22
Anggar	7-8	11-13	20-25
Senam putri	6-7	10-11	14-18
Senam putra	6-7	12-14	14-18
Dayung	12-14	16-18	22-24
Sepakbola	10-12	11-13	18-24
Renang	3-7	11-13	16-18
Tenis	6-8	12-14	22-25
Bola voli	11-12	14-15	20-25
Angkat besi	11-13	15-16	21-28
Gulat	13-14	15-16	24-28

(Bompa, 1994: 11)

Karakteristik anak kelas V sekitar usia 10-12 tahun menurut Annarino Cowel dan Hazelton yang dikutip oleh Desmita (2009: 13), disebutkan bahwa otot-otot penunjang lebih berkembang dari usia sebelumnya. Makin menyadari keadaan tubuh sendiri. Perkembang kekuatan ototnya belum sejalan dengan laju pertumbuhan, reaksi geraknya membaik terhadap olahraga kompetitif mulai bangkit. Menurut Desmita (2009: 35-36), anak-anak usia sekolah ini memiliki karakteristik yang berbeda dengan anak-anak yang usianya lebih muda. Senang bermain, senang bergerak, senang berkerja dalam kelompok, dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung. Oleh sebab itu, guru hendaknya mengembangkan pembelajaran yang mengandung unsur permainan, mengusahkan siswa berpindah atau bergerak, bekerja atau belajar dalam

kelompok, serta memberikan kesempatan untuk terlibat langsung dalam pembelajaran.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang berkaitan atau menyerupai dengan apa yang diteliti sesuai dengan kaidah atau norma penelitian. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Lilik Sandyka (2013) yang berjudul “perbedaan latihan *passing* bawah bervariasi dan latihan *passing* bawah lurus berhadapan terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 10-12 Tahun”. Desain penelitian ini menggunakan *Two Groups Pretest-Posttest Design*, dengan membagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen A dengan latihan *passing* bawah bervariasi dan kelompok eksperimen B dengan perlakuan latihan *passing* bawah lurus berhadapan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Garuda Muda yang berjumlah 40 atlet. Sampel yang diambil dari hasil *purposive sampling*, dengan kriteria (1) kelompok umur 11-13 tahun, (2) bersedia menjadi sampel, (3) lama latihan minimal 1 tahun, yang memenuhi berjumlah 30 atlet. Instrumen yang digunakan adalah tes ketepatan *passing*, dengan validitas sebesar 0.963 dan reliabilitas 0.900. Analisis data menggunakan uji t. Hasil pengujian menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh latihan *passing* bawah bervariasi terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 10-12 tahun, dengan nilai t hitung $12.25 > t$ tabel 2.14, dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 72.06%. (2) Ada pengaruh latihan

passing bawah lurus berhadapan terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 10-12 tahun, dengan nilai t hitung $7.790 > t$ tabel 2.14, dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 42.03%. (3) Latihan *passing* bawah bervariasi lebih baik daripada latihan *passing* bawah lurus berhadapan terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 10-12 tahun, dengan t hitung $3.660 > t$ tabel = 2.05 dan sig. $0.001 < 0.05$.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Sigit Pratama (2012) yang berjudul “Pengaruh latihan *small side game* terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah siswa SSB Selabora UNY kelompok usia 10-12 tahun”. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa sekolah sepakbola Selabora UNY, sampel akan diambil secara *purposive sampling*, adapun sampel yang akan digunakan sebanyak 30 siswa. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen berupa pengembangan tes keterampilan *passing* bawah dari Subagyo Irianto, yang memiliki validitas *concurrent* 0,484 dan reliabilitas 0,860. Teknik analisis data menggunakan analisis uji- t , melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji- t mendapatkan t sebesar 7,763 dengan signifikansi 0,000. Nilai t tabel dengan $db=14$ pada taraf signifikansi 5% adalah 1,761, oleh karena nilai t hitung $> t$ tabel ($7,763 > 1,761$) dan nilai *sig* 0,000 lebih kecil dari 0,05 ($Sig < 0,05$), hal ini berarti ada pengaruh latihan *small side game* terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah siswa SSB Selabora UNY kelompok usia 10-12 tahun.

C. Kerangka Berpikir

Pemberian latihan teknik dan fisik yang baik dapat dicapai melalui latihan yang terprogram dan teratur. Kemampuan teknik yang baik dihasilkan dari latihan gerak dasar yang baik serta kemampuan fisik yang baik akan diperoleh dengan latihan yang benar. Teknik mengoper bola (*passing*) harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola karena teknik tersebut adalah salah satu teknik dasar dalam bermain sepakbola.

Latihan memantulkan bola ke tembok dan *passing* berpasangan merupakan asumsi dari penelitian untuk diadaptasikan dengan metode latihan teknik mengoper bola (*passing*). Latihan memantulkan bola ke tembok dan *passing* berpasangan ini diharapkan para pemain dapat beradaptasi dengan lingkungan yang dihadapinya dan dapat mengembangkan keterampilan teknik mental maupun fisik untuk mencapai prestasi maksimal.

Apabila seorang atlet mempunyai teknik-teknik sepakbola yang mumpuni dan didukung teknik mengoper bola yang bagus dan penempatannya yang bagus bisa menjadi andalan dalam suatu permainan. Sebuah bentuk latihan berupa memantulkan bola ke tembok dan *passing* berpasangan diharapkan dapat meningkatkan keterampilan teknik mengoper bola bawah atlet sepakbola usia 10-12 tahun SSB Kalasan.

D. Hipotesis Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 64), hipotesis penelitian dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul.

Berdasarkan pemikiran di atas, hipotesis yang diajukan yaitu: ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah siswa sekolah sepakbola Kalasan usia 10-12 tahun.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk *quasi experiment*. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*The One Group Pretest Posttest Design*” atau tidak adanya grup kontrol (Sukardi, 2009: 18). Metode eksperimen dengan sampel tidak terpisah maksudnya peneliti hanya memiliki satu kelompok saja, yang diukur dua kali, pengukuran pertama (*pretest*) dilakukan sebelum subjek diberi perlakuan, kemudian perlakuan (*treatment*), yang akhirnya ditutup dengan pengukuran kedua (*posttest*). Adapun gambar desain dalam penelitian ini sebagai berikut:



Gambar 9. Desain Penelitian
(Sugiyono, 2007: 35)

Keterangan:

Y_1 : Pengukuran Awal (*Pretest*)

X : Perlakuan (*Treatment*)

Y_2 : Pengukuran Akhir (*Posttest*)

Penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah *treatment*/perlakuan. Perbedaan antara *pretest* dan *posttest* ini diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau eksperimen. Sehingga hasil dari perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini adalah latihan *passing* berpasangan. Perlakuan dilaksanakan tiga kali per minggu sesuai jadwal latihan di SSB Kalasan, yaitu

di hari Selasa, Kamis, dan Minggu pagi sebanyak 16 kali pertemuan (Tjallie Soegiardo, 1991: 32).

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu *passing* berpasangan, sedangkan variabel terikat yaitu kemampuan *passing* bawah. Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Latihan *passing* secara berpasangan antar siswa dengan saling berhadapan.

Siswa berdiri saling berhadapan dengan menggunakan satu bola yang di tendang ke arah teman yang ada di depannya, kemudian teman tersebut mengontrol dan kembali menendang bola ke arah teman yang berpasangan dengannya. *Passing* dengan menggunakan kaki bagian dalam untuk mempermudah menendang bola. Lakukan gerakan secara berulang dengan menambah jarak antar pasangan, mengurangi kontrol, serta mempercepat tendangan.

2. Kemampuan *passing* bawah dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa dalam mengoper bola ke sasaran sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini. *Passing* bawah diukur dengan tes mengoperkan bola rendah dari Subagyo Irianto (1995: 9), dengan menghitung jumlah tendangan yang masuk sah dari sepuluh kali tendangan melewati gawang kecil sebagai sasarannya.

C. Subjek Penelitian

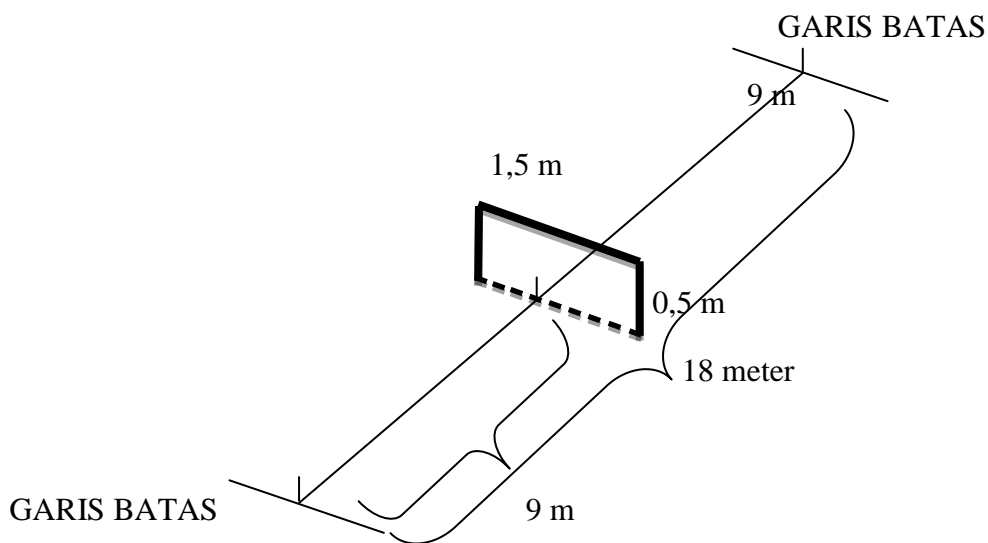
Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 101) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Menurut Sugiyono (2009: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Kalasan Sleman, berusia 10-12 tahun yang berjumlah 20 orang, diambil semua menjadi subjek penelitian, sehingga disebut penelitian populasi.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Suharsimi Arikunto (2006: 136) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*). Instrumen yang akan digunakan yaitu tes keterampilan bermain sepakbola yang disusun oleh Subagyo Irianto (1995: 9) pada bagian “melakukan *passing* rendah menuju sasaran”, yaitu gawang kecil yang berbentuk bidang yang menjadi sasaran dengan ukuran lebar 1,5 m dan tinggi pancang 0,5 m dengan jarak penendang dari gawang 9 m dan garis di belakang gawang juga 9 m dan garis batas sah 1,5 m. Validitas tes tersebut adalah 0,812 dan reliabilitas sebesar 0,856. *Passing* dikatakan tepat apabila masuk pada sasaran yang telah ditentukan melewati garis sah yang telah ditentukan.

Tes ini dimaksudkan untuk mengukur ketepatan *passing* bawah menggunakan kaki bagian dalam. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Alat yang digunakan adalah gawang kecil dengan ukuran lebar 1,5 m dan tinggi 0,5 m dengan jarak penendang dari gawang 9 m, garis di belakang gawang juga 9 m, dan garis sah panjangnya 1,5 m. Tendangan sah dan dianggap masuk apabila masuk pada bidang bidang sasaran, mengenai batas atas dan atau mengenai pancang, dan kerasnya tendangan harus sampai pada garis batas belakang gawang (jarak 9 m). Penilaian adalah jumlah tendangan yang masuk sah dari sepuluh kali tendangan.



Gambar 10. Tes Mengoper Bola Rendah
(Sumber: Subagyo Irianto, 1995: 34)

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes. Tes yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan

tes mengoper bola rendah dari Subagiyo Irianto (1995: 9). Alat yang digunakan untuk mengoper bola rendah yaitu:

- a. Bola sepak ukuran 4
- b. Meteran
- c. Kapur
- d. Gawang kecil ukuran panjang 1,5 m dan tinggi 0,5 m

Tempat dan gawang dipersiapkan terlebih dahulu sebelum melakukan pelaksanaan tes sehingga tidak mengganggu dalam pelaksanaan tes mengoper bola rendah. Sebelum melakukan tes, testi melakukan pemanasan terlebih dahulu selama 15 menit. Pelaksanaan tes ini tidak diadakan percobaan terlebih dahulu sehingga testi langsung tes mengoper bola rendah sepuluh kali tendangan. Tendangan dianggap sah dan dihitung masuk apabila masuk pada bidang sasaran, mengenai batas atas dan atau mengenai pancang, dan kerasnya tendangan harus sampai pada garis batas dari arah berseberangan (jarak 9 meter). Penilaiannya adalah jumlah tendangan yang masuk sah dari sepuluh kali tendangan.

E. Teknik Analisis Data

Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Suharsimi Arikunto, 2006: 299). Langkah-langkah analisis data sebagai berikut:

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16. Jika nilai $p >$ dari 0,05 maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai $p <$ dari 0,05 maka data tidak normal. Menurut Sugiyono (2011: 107) dengan rumus:

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(f_o - f_h)}{f_h}$$

Keterangan :

χ^2 : Chi Kuadrat

f_o : Frekuensi yang diobservasi

f_h : Frekuensi yang diharapkan

(Sumber: Sugiyono, 2011: 107)

b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS 16. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji *anova test*, jika hasil analisis menunjukkan nilai $p >$ dari 0.05, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai $p <$ dari 0.05, maka data tersebut tidak homogen. Menurut Sugiyono (2011: 125):

$$F = \frac{\text{Varians terbesar}}{\text{Varians terkecil}}$$

Keterangan:

F : Nilai f yang dicari

(Sumber Sugiyono, 2011: 125)

2. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 16 yaitu yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 (*pretest*) dan kelompok 2 (*posttest*). Apabila nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka H_0 ditolak, jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 diterima. Menurut Sugiyono (2011: 122) rumus uji-t adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r \left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}} \right) \left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}} \right)}}$$

Keterangan:

\bar{x}_1 : rata-rata sampel 1

\bar{x}_2 : rata-rata sampel 2

s_1 : simpangan baku sampel 1

s_2 : simpangan baku sampel 2

s_1^2 : varians sampel 1

s_2^2 : varians sampel 2

r : korelasi antara dua sampel

(Sumber: Sugiyono, 2011: 122)

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Sutrisno Hadi, 1991: 34):

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different} \times 100\%}{\text{Mean Pretest}}$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

(Sumber: Sutrisno Hadi, 1991: 34)

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 26 Juli sampai 27 Agustus 2015. *Pretest* diambil pada tanggal 26 Juli 2015 dan *posttest* pada tanggal 27 Agustus 2015. *Treatment* dilakukan 16 kali dengan frekuensi latihan 3 (tiga) kali dalam satu Minggu, yaitu pada hari Selasa, Kamis, dan Minggu pagi. Hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan *passing* bawah siswa sekolah sepakbola Kalasan usia 10-12 tahun disajikan pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Data Hasil Penelitian *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Passing* Bawah Siswa Sekolah Sepakbola Kalasan Usia 10-12 Tahun

No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih	Rangking
1	DPR	5	7	2	10
2	IKS	4	6	2	19
3	IAP	7	5	-2	20
4	MGT	6	9	3	1
5	EDO	7	9	2	2
6	DTO	5	8	3	4
7	NAF	4	7	3	11
8	DFE	7	7	0	12
9	YIY	4	7	3	13
10	LCK	5	7	2	14
11	NND	6	7	1	15
12	ADT	7	9	2	3
13	JIF	5	7	2	16
14	DEK	6	7	1	17
15	GDG	6	8	2	5
16	AZZ	5	8	3	6
17	RST	5	8	3	7
18	NTH	6	8	2	8
19	TPK	5	7	2	18
20	NDA	3	8	5	9

Hasil analisis statistik deskriptif *pretest* dan *posttest* kemampuan *passing* bawah siswa sekolah sepakbola Kalasan usia 10-12 tahun, disajikan pada tabel 4 di bawah ini:

Tabel 4. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Passing* Bawah Siswa Sekolah Sepakbola Kalasan Usia 10-12 Tahun

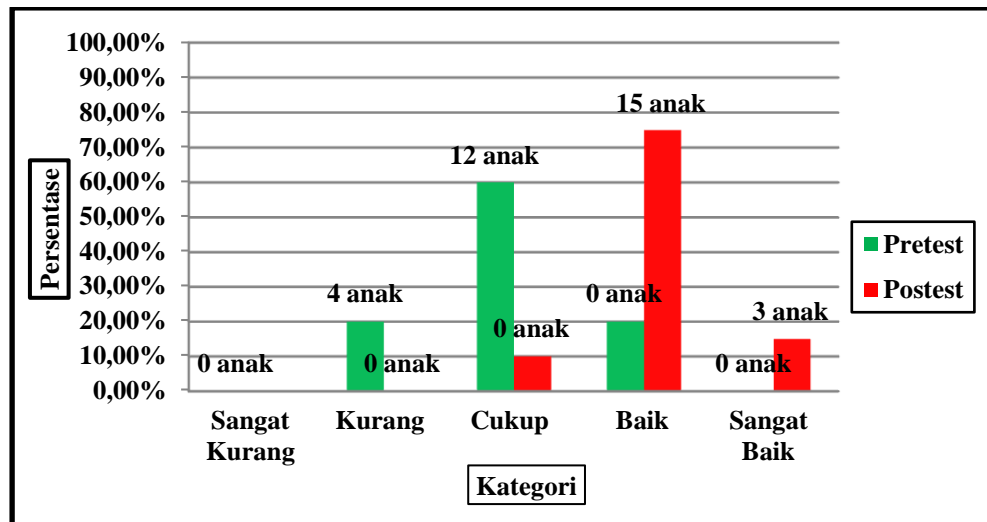
Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	20	20
<i>Mean</i>	5.4000	7.4500
<i>Median</i>	5.0000	7.0000
<i>Mode</i>	5.00	7.00
<i>Std. Deviation</i>	1.14248	.99868
<i>Minimum</i>	3.00	5.00
<i>Maximum</i>	7.00	9.00
<i>Sum</i>	108.00	149.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan *passing* bawah siswa sekolah sepakbola Kalasan usia 10-12 tahun disajikan pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Passing* Bawah Siswa Sekolah Sepakbola Kalasan Usia 10-12 Tahun

No	Interval	Kategori	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
			F	%	F	%
1	9-10	Sangat Baik	0	0%	3	15%
2	7-8	Baik	4	20%	15	75%
3	5-6	Cukup	12	60%	2	10%
4	3-4	Kurang	4	20%	0	0%
5	0-2	Sangat Kurang	0	0%	0	0%
Jumlah			20	100%	20	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 5 tersebut di atas, hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan *passing* bawah siswa sekolah sepakbola Kalasan usia 10-12 tahun dapat disajikan pada gambar 6 sebagai berikut:



Gambar 11. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Passing* Bawah Siswa Sekolah Sepakbola Kalasan Usia 10-12 Tahun

Berdasarkan tabel 2 dan gambar 6 di atas menunjukkan bahwa hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan *passing* bawah siswa sekolah sepakbola Kalasan usia 10-12 tahun, untuk hasil *pretest* berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 20% (4 siswa), “cukup” sebesar 60% (12 siswa), “baik” sebesar 20% (4 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 siswa), sedangkan untuk *posttest* berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 0% (0 siswa), “cukup” sebesar 10% (2 siswa), “baik” sebesar 75% (15 siswa), dan “sangat baik” sebesar 15% (3 siswa).

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-*

Smirnov Z, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16*. Hasilnya pada tabel 6 sebagai berikut.

Tabel 6. Uji Normalitas

Kelompok	p	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,487	0,05	Normal
<i>Posttest</i>	0,258	0,05	Normal

Hasil tabel 6 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 , maka variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 9 halaman 78.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pretest-Posttest</i>	1	38	0,445	Homogen

Tabel 7 di atas dapat dilihat nilai *pretest* sig. p $0,445 > 0,05$ sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 9 halaman 78.

3. Hasil Uji Hipotesis

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah siswa sekolah sepakbola Kalasan usia 10-12 tahun”, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan *passing* berpasangan mempunyai pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah siswa. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 ($Sig < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 8 sebagai berikut. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 10 halaman 79.

Tabel 8. Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kemampuan *Passing*

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of means				
		t_{ht}	t_{tb}	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	5,40	6,574	2,09	0,000	2,05	37,96%
<i>Posttest</i>	7,45					

Hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 6,574 dan t_{tabel} 2,09 (df 19) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 6,574 > t_{tabel} 2,09, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah siswa sekolah sepakbola Kalasan usia 10-12 tahun”, diterima. Artinya latihan *passing* berpasangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan

passing bawah siswa sekolah sepakbola Kalasan usia 10-12 tahun. Dari data *pretest* memiliki rerata 5,40, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 7,45. Besarnya peningkatan kemampuan motorik tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 2,05, dengan kenaikan persentase sebesar 37,96%.

B. Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan latihan *passing* berpasangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah siswa sekolah sepakbola Kalasan usia 10-12 tahun.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang signifikan latihan *passing* berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah siswa sekolah sepakbola Kalasan usia 10-12 tahun, adapun urutan kegiatan yang harus dilakukan sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan adalah: (1) diadakan *pretest* dengan tujuan supaya kemampuan *passing* bawah siswa diketahui, (2) pemberian *treatment* latihan *passing* berpasangan sebanyak 16 kali pertemuan, (3) kemudian yang terakhir adalah diadakannya *posttest* yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan kemampuan *passing* bawah terhadap subjek yang diberi perlakuan.

Untuk mengetahui adanya perbedaan atau pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah siswa dapat dibuktikan dengan uji-t. Uji-t akan menampilkan besar nilai t-hitung dan signifikansinya.

Hasil uji-t menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah siswa sekolah sepakbola Kalasan usia 10-12 tahun, hal ini dibuktikan dengan $t_{hitung} 6,574 > t_{tabel} 2,09$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Kemampuan *passing* bawah siswa mengalami peningkatan setelah melakukan *treatment* latihan *passing* berpasangan dengan ditunjukkan oleh nilai *post-test* lebih besar dari pada nilai *pre-test*. Hal ini dibuktikan dengan nilai rata-rata *post-test* sebesar 5,40, lebih baik dari pada nilai rata-rata *pre-test* sebesar 7,45. Adanya peningkatan kemampuan *passing* bawah karena metode latihan *passing* berpasangan bentuk latihanya dengan melakukan *passing* ke pada temanya secara berhadapan dan dilakukan berulang-ulang, sehingga kemampuan dalam melakukan *passing* meningkat.

Berdasarkan hasil penelitian juga terlihat bahwa ada beberapa anak yang kemampuan *passing* bawahnya meningkat drastis, bahkan ada yang menurun kemampuannya. Hal ini disebabkan jenis penelitian ini merupakan eksperimen semu, artinya peneliti tidak dapat memantau secara penuh kegiatan anak di luar jadwal latihan/*treatment* yang diberikan peneliti. Dimungkinkan bagi anak yang meningkat drastis kemampuannya karena anak tersebut juga tetap latihan di luar jadwal latihan/*treatment* yang diberikan peneliti. Sedangkan bagi anak yang kemampuannya justru menurun dimungkinkan anak tersebut tidak mengikuti latihan secara serius, dan juga ada anak yang sakit pada saat pengambilan data *posttest* sehingga kemampuannya tidak maksimal.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah siswa sekolah sepakbola Kalasan usia 10-12 tahun, dengan nilai $t_{hitung} 6,574 > t_{tabel} 2,09$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 37,69%.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi yaitu: Jika siswa dan pelatih tahu bahwa latihan *passing* berpasangan mampu meningkatkan kemampuan *passing* bawah siswa, maka latihan permainan ini dapat digunakan untuk variasi bentuk latihan agar kemampuan *passing* bawah siswa dapat meningkat.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Walaupun penelitian ini telah dilakukan dengan sepenuh hati, jiwa dan raga peneliti, namun tetap disadari bahwa penelitian ini tetap tidak terlepas dari segala keterbatasan yang ada, baik dari faktor internal maupun faktor eksternal siswa. Keterbatasan penelitian ini antara lain adalah:

1. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*.

2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes kemampuan motorik siswa, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
3. Tidak ada variabel pembanding.

D. Saran-Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah variabel pembanding.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar sampel harus lebih dikontrol.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar memberikan program latihan *passing* berpasangan dengan lebih jelas dan terprogram.
4. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan program latihan pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rohim. (2008). *Bermain Sepakbola*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- Awan Hariono. (2006). *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Bompa, T.O. (1994). *Theory and Metodologi of Training*. The Key to Athletic Peformance, 3th Edition. Dubuque IOWA: Kendalhunt Publishing Company.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Dietrich, K., dan Dietrich, KJ. (1981). *Sepak Bola: Aturan dan Latihan*. Jakarta: PT Gramedia.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Harsono. (2001). *Panduan Kepelatihan*. Jakarta: KONI.
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta :FIK UNY.
- Hurlock, Elizabeth B. (1999). Jilid 1. *Perkembangan Anak Edisi keenam* (Med. Meitasari Tjandrasa. Terjemahan). Jakarta: Erlangga.
- Kementrian Pendidikan Nasional. (2010). *Panduan Pelaksanaan Program Kelas Olahraga*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Pertama Dirjen Mendikdasmen.
- Lilik Sandyka. (2013). Perbedaan latihan *passing* bawah bervariasi dan latihan *passing* bawah lurus berhadapan terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 10-12 Tahun. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Luxbacher A. Joseph. (2008). *Sepakbola: Langkah-langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Karya.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Erlangga.
- Nossek Yosef. (1995). *Teori Umum Latihan*. (M. Furqon: Terjemahan). Surakarta: Sebelas Maret University. Buku asli diterbitkan tahun 1992. General Theory of Training. Logos: Pan African Press Ltd.

- Sigit Pratama. (2012). Pengaruh latihan *small side game* terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah siswa SSB Selabora UNY kelompok usia 10-12 tahun. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Soewarno. (2001). *Sepakbola: Gerakan Dasar dan Teknik Dasar*. Yogyakarta: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola. "Diktat"*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Subagyo Irianto, dkk. (1995). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Sepakbola Puspor IKIP*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- _____. (2010). Pengembangan Tes Kecakapan David Lee Untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun. *Tesis*. Yogyakarta: UNY.
- Sugiyono. (2009). *Metodelogi Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV. Alfabeta.
- _____. (2011). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metodelogi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukardi. (2009). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Timo Scheunemann. (2012). *Futsal for Winners Taktik dan Variasi Latihan Futsal*. Malang: Dioma.
- Tjaliek Soegiardo. (1991). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP YOGYAARTA.
- Wahyu Dwiyanto. (2012). "Pengaruh Latihan Memantulkan Bola Ke Tembok Terhadap Kemampuan Passing Mendatar Siswa Sekolah Sepakbola Panji Putra Usia 10-12 Tahun". *Skripsi*: Yogyakarta: FIK UNY.
- Widdow, R & Buckle, P. (1982). *Sepakbola Keterampilan, Taktik dan Fakta*. Jakarta: Mertju Buana Football Club.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada :
Yth. Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Kolombo No. 1
Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : ADDY IDRIS KUSUMA.S
Nomor Mahasiswa : 10601241062
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)
Judul Skripsi : PENGARUH LATIHAN SEPAKBOLA PASSING MENGA
BERPASANGAN TERHADAP KEMAMPUAN PASSING
MENDATAR SISWA SSB KALASAN USIA 10-12 TAHUN

Pelaksanaan pengambilan data :
Bulan : JULI s.d. AGUSTUS
Tempat / Objek : LAP. SEPAK BOLA PADEN RONGGO KALASAN

Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 18-MAI-2015.
Yang mengajukan,
ADDY IDRIS KUSUMA.S
NIM. 10601241062

Kaprodi PJKR
Drs. Amat Komari, M.Si.
NIP. 19620422 199001 1 001

Mengetahui :
Dosen Pembimbing
NURHADI SANTOSA, M.Pd.
NIP. 19740317 200812 1 003

Lampiran 2. Surat *Expert Jugement*

SURAT KETERANGAN *EXPERT JUDGMENT*

NAMA : Muhamad Marjuki, S.Pd
JABATAN : Pelatih Kepala
NAMA KLUB : SSB Kalasan
LISENSI : D Nasional

Menerangkan bahwa sesi latihan saudara :

NAMA : ADDY IDRIS KUSUMA .S
NIM : 10601241062
JURUSAN/ PRODI : POR / PJKR
JUDUL SKRIPSI : PENGARUH LATIHAN SEPAKBOLA *PASSING*
BERPASANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING*
MENDATAR SISWA SSB KALASAN USIA 10-12 TAHUN.

Telah memenuhi syarat untuk melakukan treatment.

Yogyakarta, 26 JULI 2015

Expert Judgment

M. MARJUKI, S.Pd

Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari SSB Kalasan

SEKOLAH SEPAK BOLA KALASAN
(SSB KALASAN)
Sekretariat : Kantor Desa Tirtomartani Kalasan Sleman

SURAT KETERANGAN
No. 01/SSB-K/VIII/2015

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhamad Marjuki, S.Pd.
Jabatan : Ketua SSB Kalasan


menerangkan bahwa :

Nama : Addy Idris Kusuma. S
NIM : 10601241062
Prodi / Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi / POR

Telah melaksanakan penelitian tentang Pengaruh Latihan Sepakbola Passing Berpasangan Terhadap Kemampuan Passing Mendatar Siswa SSB Kalasan Usia 10-12 Tahun, pada tanggal 26 Juli – 27 Agustus 2015.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Kalasan, 29 Agustus 2015
Hormat Kami,


Muhamad Marjuki, S.Pd.
Ketua

Lampiran 4. Data Penelitian

PRETEST PASSING BAWAH MENDATAR

No	Nama	TTL	Usia	REPETISI										Total
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	DPR	24-10-2004	11	x	x	o	o	o	x	x	o	x	o	5
2	IKS	10-02-2003	12	o	x	x	x	o	o	o	x	x	o	4
3	IAP	11-04-2004	11	o	o	o	o	x	o	x	o	o	x	7
4	MGT	30-04-2003	12	o	x	x	o	o	x	o	o	x	o	6
5	EDO	25-07-2003	12	o	o	o	o	o	x	x	o	o	x	7
6	DTO	27-02-2003	12	x	x	o	o	x	o	o	x	x	o	5
7	NAF	11-04-2004	11	x	x	x	o	x	o	x	o	x	o	4
8	DFF	12-10-2003	12	o	x	o	x	o	o	o	x	o	o	7
9	YIY	21-05-2003	12	x	x	x	x	o	o	o	x	x	o	4
10	LCK	17-04-2004	11	o	x	x	o	x	o	o	o	x	x	5
11	NND	07-06-2003	12	x	x	o	o	o	x	o	x	o	o	6
12	ADT	04-07-2004	11	o	x	o	o	x	o	o	o	x	o	7
13	JIF	11-04-2004	11	x	x	o	x	x	o	x	o	o	o	5
14	DEK	01-12-2004	11	x	o	x	x	o	o	o	x	o	o	6
15	GDG	05-09-2005	10	o	o	x	x	o	o	x	x	o	o	6
16	AZZ	18-03-2003	12	x	o	o	x	o	x	o	x	o	x	5
17	RST	20-05-2005	10	x	o	o	o	x	x	x	o	o	x	5
18	NTH	14-05-2004	11	o	o	x	x	o	x	o	o	o	x	6
19	TPK	21-08-2004	11	x	x	o	x	o	o	x	x	o	o	5
20	NDA	07-06-2003	12	x	x	x	o	x	x	o	x	x	o	3

POSTTEST PASSING BAWAH MENDATAR

No	Nama	TTL	Usia	REPETISI										Total
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	DPR	24-10-2004	11	o	x	o	o	o	x	o	x	o	o	7
2	IKS	10-02-2003	12	o	x	x	x	o	o	o	o	o	x	6
3	IAP	11-04-2004	11	o	o	o	x	x	o	x	o	x	x	5
4	MGT	30-04-2003	12	o	o	o	x	o	o	o	o	o	o	9
5	EDO	25-07-2003	12	x	o	o	o	o	o	o	o	o	o	9
6	DTO	27-02-2003	12	o	o	o	o	x	o	x	o	o	o	8
7	NAF	11-04-2004	11	o	o	x	o	o	x	o	o	o	x	7
8	DFF	12-10-2003	12	o	x	o	o	o	o	x	x	o	o	7
9	YIY	21-05-2003	12	o	o	x	o	o	o	x	o	o	x	7
10	LCK	17-04-2004	11	o	o	o	x	o	o	x	o	x	o	7
11	NND	07-06-2003	12	x	o	o	o	x	o	o	o	x	o	7
12	ADT	04-07-2004	11	o	o	o	o	o	o	x	o	o	o	9
13	JIF	11-04-2004	11	o	x	o	o	x	o	o	x	o	o	7
14	DEK	01-12-2004	11	o	o	x	x	o	o	o	x	o	o	7
15	GDG	05-09-2005	10	x	x	o	o	o	o	o	o	o	o	8
16	AZZ	18-03-2003	12	o	o	x	o	o	o	o	o	x	o	8
17	RST	20-05-2005	10	o	o	o	x	o	o	x	o	o	o	8
18	NTH	14-05-2004	11	o	o	x	o	o	o	o	o	x	o	8
19	TPK	21-08-2004	11	o	x	o	x	o	o	o	o	x	o	7
20	NDA	07-06-2003	12	o	x	o	o	o	o	o	x	o	o	8

Lampiran 5. Deskriptif Statistik

Statistics

		Pretest	Posttest
N	Valid	20	20
	Missing	0	0
Mean		5.4000	7.4500
Median		5.0000	7.0000
Mode		5.00	7.00
Std. Deviation		1.14248	.99868
Variance		1.305	.997
Minimum		3.00	5.00
Maximum		7.00	9.00
Sum		108.00	149.00

Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	1	5.0	5.0	5.0
	4	3	15.0	15.0	20.0
	5	7	35.0	35.0	55.0
	6	5	25.0	25.0	80.0
	7	4	20.0	20.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	1	5.0	5.0	5.0
	6	1	5.0	5.0	10.0
	7	9	45.0	45.0	55.0
	8	6	30.0	30.0	85.0
	9	3	15.0	15.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Lampiran 6. Uji Normalitas dan Homogenitas

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest	Posttest
N		20	20
Normal Parameters ^a	Mean	5.4000	7.4500
	Std. Deviation	1.14248	.99868
Most Extreme Differences	Absolute	.187	.226
	Positive	.187	.224
	Negative	-.163	-.226
Kolmogorov-Smirnov Z		.836	1.011
Asymp. Sig. (2-tailed)		.487	.258
a. Test distribution is Normal.			

Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Pretest-posttest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.595	1	38	.445

ANOVA

Pretest-posttest					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	42.025	1	42.025	36.502	.000
Within Groups	43.750	38	1.151		
Total	85.775	39			

Lampiran 7. Uji Hipotesis

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	5.4000	20	1.14248	.25547
	Posttest	7.4500	20	.99868	.22331

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	20	.157	.509

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pretest - Posttest	-2.05000	1.39454	.31183	-2.70266	-1.39734	-6.574	19	.000

Lampiran 8. Tabel t

df	P = 0.05	P = 0.01	P = 0.001
1	12.71	63.66	636.61
2	4.30	9.92	31.60
3	3.18	5.84	12.92
4	2.78	4.60	8.61
5	2.57	4.03	6.87
6	2.45	3.71	5.96
7	2.36	3.50	5.41
8	2.31	3.36	5.04
9	2.26	3.25	4.78
10	2.23	3.17	4.59
11	2.20	3.11	4.44
12	2.18	3.05	4.32
13	2.16	3.01	4.22
14	2.14	2.98	4.14
15	2.13	2.95	4.07
16	2.12	2.92	4.02
17	2.11	2.90	3.97
18	2.10	2.88	3.92
19	2.09	2.86	3.88
20	2.09	2.85	3.85
21	2.08	2.83	3.82
22	2.07	2.82	3.79
23	2.07	2.81	3.77
24	2.06	2.80	3.75
25	2.06	2.79	3.73
26	2.06	2.78	3.71
27	2.05	2.77	3.69
28	2.05	2.76	3.67
29	2.05	2.76	3.66
30	2.04	2.75	3.65

Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian



Peneliti memberikan penjelasan kepada siswa



Siswa melakukan pemanasan dengan dipimpin oleh peneliti



Latihan *passing* berpasangan



Latihan *passing* berpasangan



Tes *passing* berpasangan


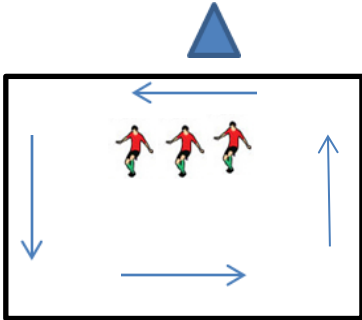
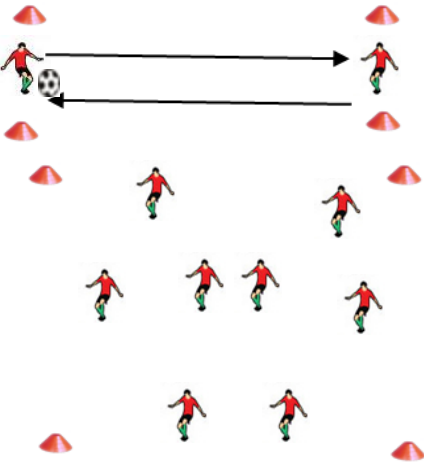



Tes *passing* berpasangan

PROGRAM LATIHAN

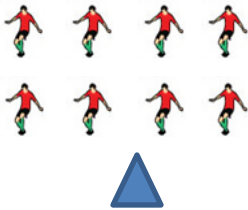
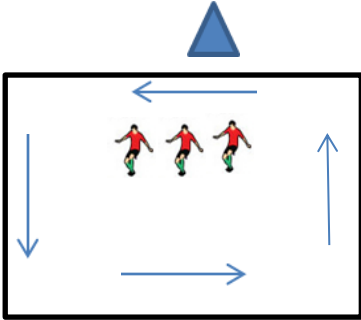
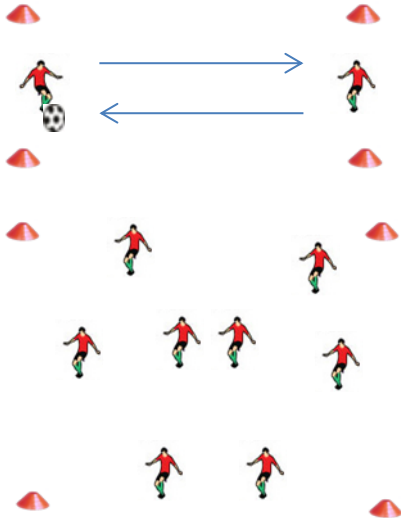
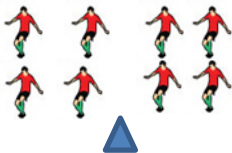
SESI LATIHAN *PASSING* BERPASANGAN

Cabang Olahraga	: Sepak Bola	Sesi	: 1
Hari / Tanggal	:	Jumlah Atlet	:
Sasaran	: <i>Passing</i> ke teman	Usia	: 10-12 tahun
Waktu	: 90 menit	Peralatan	: Bola, cones,
	rompi, penanda waktu, peluit		

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1	Pengantar : Dibariskan , berdoa , penjelasan materi latihan.	5'		Singkat , jelas, dan mudah dimengerti oleh siswa.
2	Pemanasan : <ul style="list-style-type: none"> Joging keliling lapangan 1x <i>Stretching</i> Statis <i>Stretching</i> Dinamis 	15'		Joging mengelilingi lapangan penuh. Dilanjutkan dengan melakukan <i>stretching</i> statis dari bagian tubuh bawah ke atas atau sebaliknya. Gerakan dilakukan dengan 2x8 hitungan.
3	Latihan inti : <ol style="list-style-type: none"> Melakukan latihan passing saling berhadapan dengan teman. 1 bola digunakan untuk 2 orang. 20 menit Bermain 6 lawan 2 dalam area 10x 10 m. 10 menit Game 30 menit 	60' <ul style="list-style-type: none"> Intensitas rendah. 2 set 4 repetisi interval 2 menit <i>Recovery</i> 1 menit 		<i>Passing</i> saling berhadapan, <i>passing</i> menggunakan kaki bagian dalam selama 2 menit. Bermain 6 vs 2 dengan sedikit sentuhan, dan cepat memindahkan bola ke teman. Pemain penjaga bergantian setiap 2 menit.
4	Penutup : Pendinginan ringan, Evaluasi, berdoa, motivasi.	10'		Dibariskan atau berkumpul , mengevaluasi latihan, diberi motivasi dan berdoa. Pengumuman.


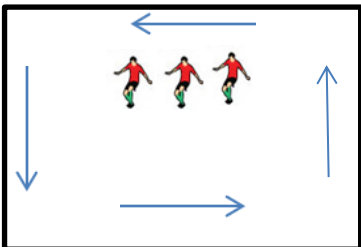
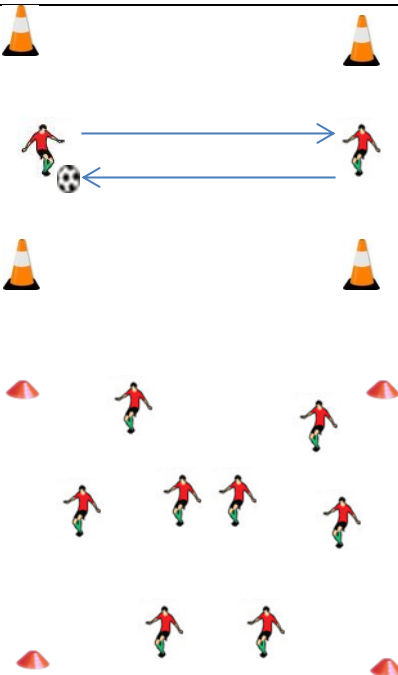

SESI LATIHAN *PASSING* BERPASANGAN

Cabang Olahraga	: Sepak Bola	Sesi	: 2
Hari / Tanggal	:	Jumlah Atlet	:
Sasaran	: <i>Passing</i> ke teman	Usia	: 10-12 tahun
Waktu	: 90 menit	Peralatan	: Bola, cones,
	rompi, penanada waktu, peluit.		

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar : Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan.	5'		Singkat , jelas, dan mudah dimengerti oleh siswa.
2	Pemanasan : <ul style="list-style-type: none"> Joging keliling lapangan 1x <i>Stretching</i> Statis <i>Stretching</i> Dinamis 	15'		Joging mengelilingi lapangan penuh. Dilanjutkan dengan melakukan <i>stretching</i> statis dari bagian tubuh bawah ke atas atau sebaliknya. Gerakan dilakukan dengan 2x8 hitungan.
3	Latihan inti : <ol style="list-style-type: none"> Melakukan latihan passing saling berhadapan dengan teman. 1 bola digunakan untuk 2 orang. 20 menit Bermain 6 lawan 2 dalam area 10x 10 m. 10 menit Game 30 menit 	60' <ul style="list-style-type: none"> Intensitas rendah. 2 set 4 repetisi interval 2 menit <i>Recovery</i> 1 menit 		<i>Passing</i> saling berhadapan, passing menggunakan kaki bagian dalam. 2 menit Bermain 6 vs 2 dengan sedikit sentuhan, dan cepat memindahkan bola ke teman. Pemain penjaga bergantian setiap 2 menit.
4	Penutup : <i>collingdown</i> Berkumpul, evaluasi, motivasi, doa	10'		Evaluasi dan motivasi, pengumuman materi pertemuan berikutnya

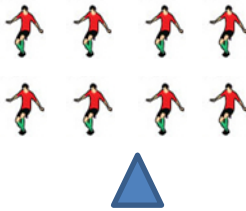
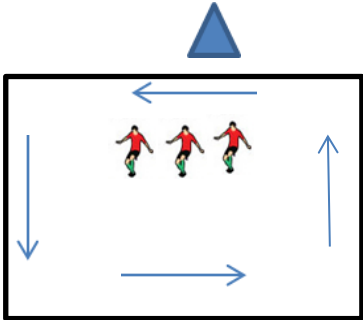
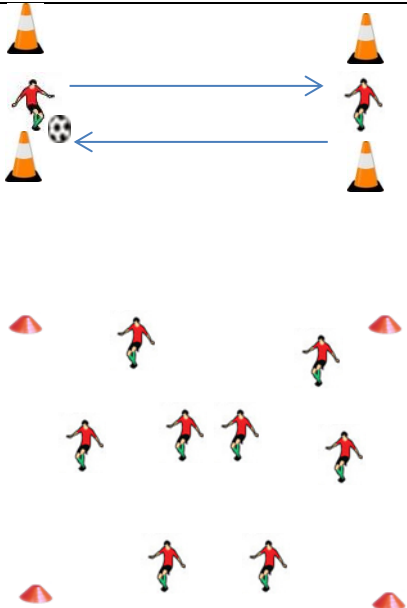

SESI LATIHAN *PASSING* BERPASANGAN

Cabang Olahraga	: Sepak Bola	Sesi	: 3
Hari / Tanggal	:	Jumlah Atlet	:
Sasaran	: <i>Passing</i> ke teman	Usia	: 10-12 tahun
Waktu	: 90 menit	Peralatan	: Bola, cones,
rompi, penanada waktu, peluit			

No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar : Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan.	5'		Singkat , jelas, dan mudah dimengerti oleh siswa.
2	Pemanasan : <ul style="list-style-type: none"> Joging keliling lapangan 1x <i>Stretching</i> Statis <i>Stretching</i> Dinamis 	15'		Joging mengelilingi lapangan penuh. Dilanjutkan dengan melakukan <i>stretching</i> statis dari bagian tubuh bawah ke atas atau sebaliknya. Gerakan dilakukan dengan 2x8 hitungan.
3	Latihan inti : <ol style="list-style-type: none"> Melakukan latihan passing saling berhadapan dengan teman. 1 bola digunakan untuk 2 orang. 20 menit Bermain 6 lawan 2 dalam area 10x 10 m. 10 menit Game 30 menit 	60' <ul style="list-style-type: none"> Intensitas rendah. 2 set 4 repetisi interval 2 menit <i>Recovery</i> 1 menit 		<i>Passing</i> saling berhadapan, passing menggunakan kaki bagian dalam. 2 menit Bermain 6 vs 2 dengan sedikit sentuhan, dan cepat memindahkan bola ke teman. Pemain penjaga bergantian setiap 2 menit.
4	Penutup : <i>collingdown</i> Berkumpul, evaluasi, motivasi, doa	10'		Evaluasi dan motivasi, pengumuman materi pertemuan berikutnya

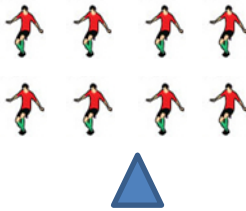

SESI LATIHAN *PASSING* BERPASANGAN



Cabang Olahraga	: Sepak Bola	Sesi	: 4
Hari / Tanggal	:	Jumlah Atlet	:
Sasaran	: <i>Passing</i> ke teman	Usia	: 10-12 tahun
Waktu	: 90 menit	Peralatan	: Bola, cones,
	rompi, penanda waktu, peluit		

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar : Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan.	5'		Singkat , jelas, dan mudah dimengerti oleh siswa.
2	Pemanasan : <ul style="list-style-type: none"> Joging keliling lapangan 1x <i>Stretching</i> Statis <i>Stretching</i> Dinamis 	15'		Joging mengelilingi lapangan penuh. Dilanjutkan dengan melakukan <i>stretching</i> statis dari bagian tubuh bawah ke atas atau sebaliknya. Gerakan dilakukan dengan 2x8 hitungan.
3	Latihan inti : <ol style="list-style-type: none"> Melakukan latihan passing saling berhadapan dengan teman. 1 bola digunakan untuk 2 orang. 20 menit Bermain 6 lawan 2 dalam area 10x 10 m, 10 menit Game 30 menit 	60' <ul style="list-style-type: none"> Intensitas rendah. 2 set 4 repetisi interval 2 menit <i>Recovery</i> 1 menit 		<i>Passing</i> saling berhadapan, passing menggunakan kaki bagian dalam. 2 menit Bermain 6 vs 2 dengan sedikit sentuhan, dan cepat memindahkan bola ke teman. Pemain penjaga bergantian setiap 2 menit.
4	Penutup : <i>collingdown</i> Berkumpul, evaluasi, motivasi, doa	10'		Evaluasi dan motivasi, pengumuman materi pertemuan berikutnya

SESI LATIHAN *PASSING* BERPASANGAN



Cabang Olahraga	: Sepak Bola	Sesi	: 5
Hari / Tanggal	:	Jumlah Atlet	:
Sasaran	: <i>Passing</i> ke teman	Usia	: 10-12 tahun
Waktu	: 90 menit	Peralatan	: Bola, cones,
	rompi, penanada waktu, peluit		


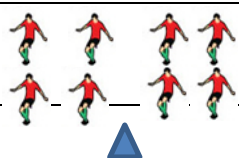
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar : Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan.	5'		Singkat , jelas, dan mudah dimengerti oleh siswa.
2	Pemanasan : Pemanasan dengan permainan melewati bola diantara sela kaki. Pemanasan dinamis	15'		Melakukan <i>stretching</i> statis dari bagian tubuh bawah ke atas atau sebaliknya. Gerakan dilakukan dengan 2x8 hitungan. Bermain passing melewati diantara sela kaki . 1 bola untuk 3 anak, satu anak berjaga di tengah dengan membuka ke 2 kaki sebagai sasarn. Bergantian bila sudah melakukan

3	<p>Latihan inti :</p> <p>a. Melakukan latihan passing saling berhadapan dengan teman. 1 bola digunakan untuk 2 orang. 20 menit</p> <p>b. Bermain 6 lawan 2 dalam area 10x 10 m, 10 menit</p> <p>c. Game 30 menit</p>	60'	<ul style="list-style-type: none"> • Intensitas rendah. • 2 set • 4 repetisi • interval 2 menit • <i>Recovery</i> 1 menit 	<p><i>Passing</i> saling berhadapan, passing menggunakan kaki bagian dalam. 2 menit</p> <p>Bermain 6 vs 2 dengan sedikit sentuhan, dan cepat memindahkan bola ke teman.</p> <p>Pemain penjaga bergantian setiap 2 menit.</p>
4	<p>Penutup : <i>collingdown</i> Berkumpul, evaluasi, motivasi, doa</p>	10'		<p>Evaluasi dan motivasi, pengumuman materi pertemuan berikutnya</p>

SESI LATIHAN *PASSING* BERPASANGAN

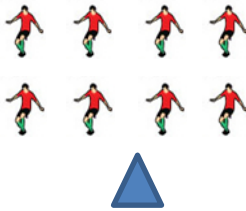
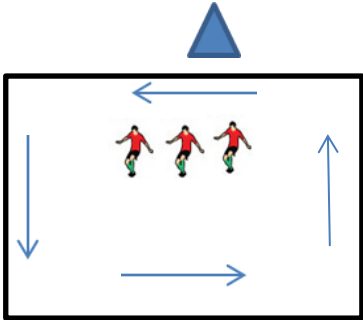

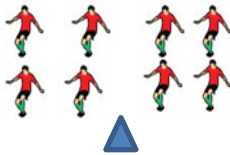
Cabang Olahraga	: Sepak Bola	Sesi	: 6
Hari / Tanggal	:	Jumlah Atlet	:
Sasaran	: <i>Passing</i> ke teman	Usia	: 10-12 tahun
Waktu	: 90 menit	Peralatan	: Bola, cones,
	rompi, penanda waktu, peluit		

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar : Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan.	5'		Singkat , jelas, dan mudah dimengerti oleh siswa.
2	Pemanasan : Pemanasan dengan permainan melewati bola diantara sela kaki. Pemansan dinamis	15'		Melakukan <i>stretching</i> statis dari bagian tubuh bawah ke atas atau sebaliknya. Gerakan dilakukan dengan 2x8 hitungan. Bermain passing melewati diantara sela kaki . 1 bola untuk 3 anak, satu anak berjaga di tengah dengan membuka ke 2 kaki sebagai sasarn. Bergantian bila sudah melakukan

3	<p>Latihan inti :</p> <p>a. Melakukan latihan passing saling berhadapan dengan teman. 1 bola digunakan untuk 2 orang. 28 menit</p> <p>b. Game 32 menit</p>	60'		<p><i>Passing</i> saling berhadapan, passing menggunakan kaki bagian dalam. 3 menit</p>
4	<p>Penutup : <i>collingdown</i> Berkumpul, evaluasi, motivasi, doa</p>	10'		<p>Evaluasi dan motivasi, pengumuman materi pertemuan berikutnya</p>

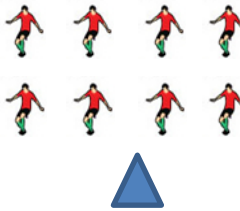
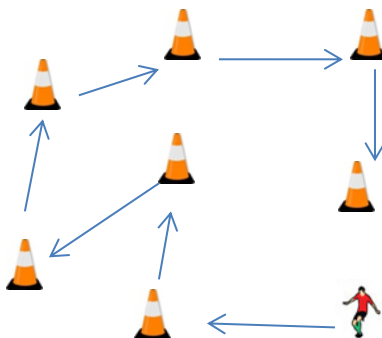


SESI LATIHAN

Cabang Olahraga	: Sepak Bola	Sesi	: 7
Hari / Tanggal	:	Jumlah Atlet	:
Sasaran	: <i>Passing</i> ke teman	Usia	: 10-12 tahun
Waktu	: 90 menit	Peralatan	: Bola, cones,
rompi, penanada waktu, peluit			

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar : Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan.	5'		Singkat , jelas, dan mudah dimengerti oleh siswa.
2	Pemanasan : <ul style="list-style-type: none"> Joging keliling lapangan 1x <i>Stretching</i> Statis <i>Stretching</i> Dinamis 	15'		Joging mengelilingi lapangan penuh. Dilanjutkan dengan melakukan <i>stretching</i> statis dari bagian tubuh bawah ke atas atau sebaliknya. Gerakan dilakukan dengan 2x8 hitungan.
3	Latihan inti : <ol style="list-style-type: none"> Melakukan latihan passing saling berhadapan dengan teman. 1 bola digunakan untuk 2 orang. 28 menit Game 32 menit 	60' <ul style="list-style-type: none"> Intensitas sedang. 2 set 4 repetisi interval 2 menit <i>Recovery</i> 1 menit 		<i>Passing</i> saling berhadapan, passing menggunakan kaki bagian dalam. 3 menit
4	Penutup : <i>collingdown</i> Berkumpul, evaluasi, motivasi, doa	10'		Evaluasi dan motivasi, pengumuman materi pertemuan berikutnya

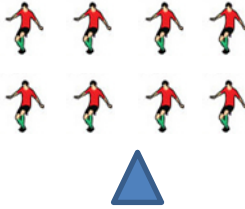
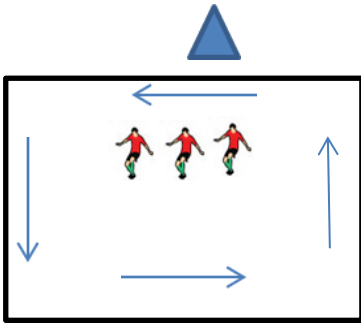


SESI LATIHAN *PASSING* BERPASANGAN

Cabang Olahraga	: Sepak Bola	Sesi	: 8
Hari / Tanggal	:	Jumlah Atlet	:
Sasaran	: <i>Passing</i> ke teman	Usia	: 10-12 tahun
Waktu	: 90 menit	Peralatan	: Bola, cones,
	rompi, penanda waktu, peluit		

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar : Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan.	5'		Singkat , jelas, dan mudah dimengerti oleh siswa.
2	Pemanasan :melakukan permainan sepakbola golf. Tim terbagi dalam 2 kelompok.	15'		Pemain harus mampu mengenai cone kerucut sebagai pengganti lubang. Susun cone secara acak di area lapangan 30x30 m. Harus mengenai sesuai urutan nomer cone . tim terbagi atas 2 tim.
3	Latihan inti : a. Melakukan latihan passing saling berhadapan dengan teman. 1 bola digunakan untuk 2 orang.28 menit b. Game 32 menit	60' • Intensitas sedang. • 2 set • 4 repetisi • interval 2 menit • <i>Recovery</i> 1 menit		<i>Passing</i> saling berhadapan, passing menggunakan kaki bagian dalam. 3 menit
4	Penutup : <i>collingdown</i> Berkumpul, evaluasi,motivasi,doa	10'		Evaluasi dan motivasi, pengumuman materi pertemuan berikutnya

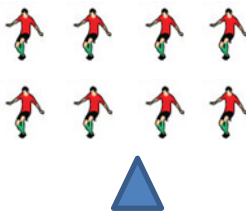
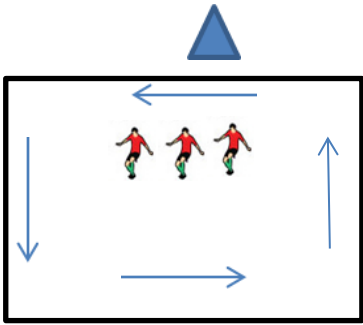

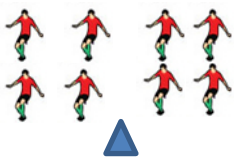
SESI LATIHAN *PASSING* BERPASANGAN

Cabang Olahraga	: Sepak Bola	Sesi	: 9
Hari / Tanggal	:	Jumlah Atlet	:
Sasaran	: <i>Passing</i> ke teman	Usia	: 10-12 tahun
Waktu	: 90 menit	Peralatan	: Bola, cones,
	rompi, penanada waktu, peluit		

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar : Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan.	5'		Singkat , jelas, dan mudah dimengerti oleh siswa.
2	Pemanasan : <ul style="list-style-type: none"> Joging keliling lapangan 1x <i>Stretching</i> Statis <i>Stretching</i> Dinamis 	15'		Joging mengelilingi lapangan penuh. Dilanjutkan dengan melakukan <i>stretching</i> statis dari bagian tubuh bawah ke atas atau sebaliknya. Gerakan dilakukan dengan 2x8 hitungan.
3	Latihan inti : <ol style="list-style-type: none"> Melakukan latihan <i>passing</i> saling berhadapan dengan teman. 1 bola digunakan untuk 2 orang. 28 menit Game 32 menit 	60' <ul style="list-style-type: none"> Intensitas sedang. 2 set 4 repetisi interval 2 menit <i>Recovery</i> 1 menit 		<i>Passing</i> saling berhadapan, <i>passing</i> menggunakan kaki bagian dalam. 3 menit
4	Penutup : <i>collingdown</i> Berkumpul, evaluasi, motivasi, doa	10'		Evaluasi dan motivasi, pengumuman materi pertemuan berikutnya


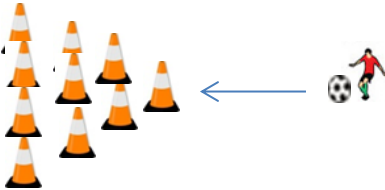
SESI LATIHAN *PASSING* BERPASANGAN


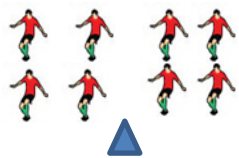
Cabang Olahraga	: Sepak Bola	Sesi	: 10
Hari / Tanggal	:	Jumlah Atlet	:
Sasaran	: <i>Passing</i> ke teman	Usia	: 10-12 tahun
Waktu	: 90 menit	Peralatan	: Bola, cones,
rompi, penanada waktu, peluit			

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar : Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan.	5'		Singkat , jelas, dan mudah dimengerti oleh siswa.
2	Pemanasan : <ul style="list-style-type: none"> Joging keliling lapangan 1x <i>Stretching</i> Statis <i>Stretching</i> Dinamis 	15'		Joging mengelilingi lapangan penuh. Dilanjutkan dengan melakukan <i>stretching</i> statis dari bagian tubuh bawah ke atas atau sebaliknya. Gerakan dilakukan dengan 2x8 hitungan.
3	Latihan inti : <ol style="list-style-type: none"> Melakukan latihan passing saling berhadapan dengan teman. 1 bola digunakan untuk 2 orang. 28 menit Game 32 menit 	60' <ul style="list-style-type: none"> Intensitas sedang. 2 set 4 repetisi interval 2 menit <i>Recovery</i> 1 menit 		<i>Passing</i> saling berhadapan, passing menggunakan kaki bagian dalam. 3 menit
4	Penutup : <i>collingdown</i> Berkumpul, evaluasi,motivasi,doa	10'		Evaluasi dan motivasi, pengumuman materi pertemuan berikutnya

SESI LATIHAN *PASSING* BERPASANGAN

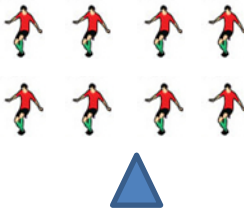
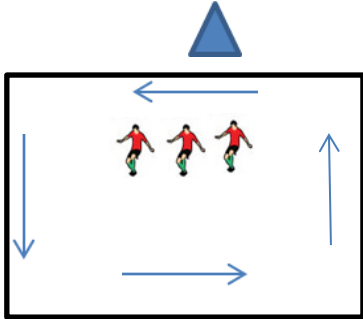

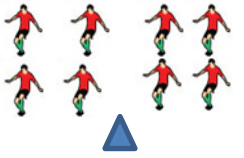
Cabang Olahraga	: Sepak Bola	Sesi	: 11
Hari / Tanggal	:	Jumlah Atlet	:
Sasaran	: <i>Passing</i> ke teman	Usia	: 10-12 tahun
Waktu	: 90 menit	Peralatan	: Bola, cones,
	rompi, penanda waktu, peluit		

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar : Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan.	5'		Singkat , jelas, dan mudah dimengerti oleh siswa.
2	Pemansan : Pemansan dengan permainan sepakbola bowling. Pemanasan dinamis.	10'		Pemain berusaha menjatuhkan susunan cone kerucut dari jarak 9m dengan teknik passing mendatar menggunakan kaki bagian dalam. Terdiri dari 5 kelompok setiap kelompok 3 anak, 1 anak menendang, 1 anak menjaga cone, 1 anak menunggu giliran, bagi anak yg sudah melakukan gantian berjaga

3	<p>Latihan inti :</p> <p>a. Melakukan latihan passing saling berhadapan dengan teman. 1 bola digunakan untuk 2 orang. 36 menit</p> <p>b. Game 29 menit</p>	65'	<ul style="list-style-type: none"> • Intensitas sedang. • 3 set • 4 repetisi • interval 2 menit • <i>Recovery</i> 1 menit 	<p><i>Passing</i> saling berhadapan, passing menggunakan kaki bagian dalam. 4 menit</p>
4	<p>Penutup : <i>collingdown</i> Berkumpul, evaluasi, motivasi, doa</p>	10'		<p>Evaluasi dan motivasi, pengumuman materi pertemuan berikutnya</p>

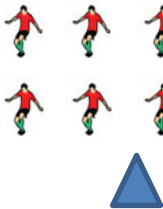
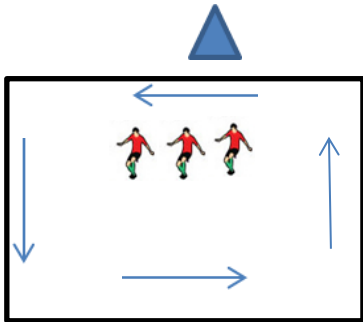
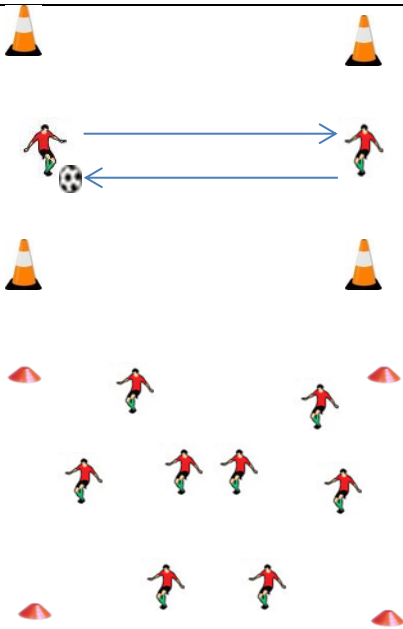

SESI LATIHAN *PASSING* BERPASANGAN

Cabang Olahraga	: Sepak Bola	Sesi	: 12
Hari / Tanggal	:	Jumlah Atlet	:
Sasaran	: <i>Passing</i> ke teman	Usia	: 10-12 tahun
Waktu	: 90 menit	Peralatan	: Bola, cones,
	rompi, penanda waktu, peluit		

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar : Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan.	5'		Singkat , jelas, dan mudah dimengerti oleh siswa.
2	Pemanasan : <ul style="list-style-type: none"> Joging keliling lapangan 1x <i>Stretching</i> Statis <i>Stretching</i> Dinamis 	10'		Joging mengelilingi lapangan penuh. Dilanjutkan dengan melakukan <i>stretching</i> statis dari bagian tubuh bawah ke atas atau sebaliknya. Gerakan dilakukan dengan 2x8 hitungan.
3	Latihan inti : <ol style="list-style-type: none"> Melakukan latihan passing saling berhadapan dengan teman. 1 bola digunakan untuk 2 orang. 36 menit Game 29 menit 	65' <ul style="list-style-type: none"> Intensitas sedang. 3 set 4 repetisi interval 2 menit <i>Recovery</i> 1 menit 		<i>Passing</i> saling berhadapan, passing menggunakan kaki bagian dalam. 4 menit
4	Penutup : <i>collingdown</i> Berkumpul, evaluasi, motivasi, doa	10'		Evaluasi dan motivasi, pengumuman materi pertemuan berikutnya





SESI LATIHAN *PASSING* BERPASANGAN

Cabang Olahraga	: Sepak Bola	Sesi	: 13
Hari / Tanggal	:	Jumlah Atlet	:
Sasaran	: <i>Passing</i> ke teman	Usia	: 10-12 tahun
Waktu	: 90 menit	Peralatan	: Bola, cones,
	rompi, penanda waktu, peluit		

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar : Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan.	5'		Singkat , jelas, dan mudah dimengerti oleh siswa.
2	Pemanasan : <ul style="list-style-type: none"> Joging keliling lapangan 1x <i>Stretching</i> Statis <i>Stretching</i> Dinamis 	10'		Joging mengelilingi lapangan penuh. Dilanjutkan dengan melakukan <i>stretching</i> statis dari bagian tubuh bawah ke atas atau sebaliknya. Gerakan dilakukan dengan 2x8 hitungan.
3	Latihan inti : <ol style="list-style-type: none"> Melakukan latihan <i>passing</i> saling berhadapan dengan teman. 1 bola digunakan untuk 2 orang. 36 menit Game 29 menit 	65' <ul style="list-style-type: none"> Intensitas sedang. 3 set 4 repetisi interval 2 menit <i>Recovery</i> 1 menit 		<i>Passing</i> saling berhadapan, <i>passing</i> menggunakan kaki bagian dalam. 4 menit
4	Penutup : <i>collingdown</i> Berkumpul, evaluasi, motivasi, doa	10'		Evaluasi dan motivasi, pengumuman materi pertemuan berikutnya

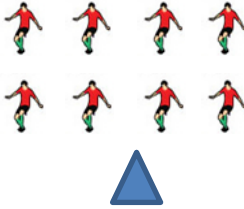

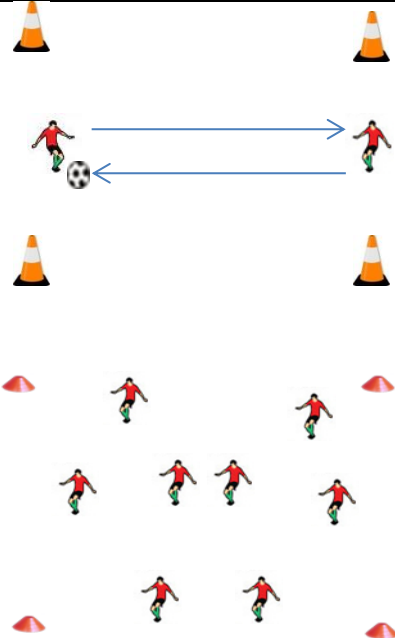

SESI LATIHAN *PASSING* BERPASANGAN

Cabang Olahraga	: Sepak Bola	Sesi	: 14
Hari / Tanggal	:	Jumlah Atlet	:
Sasaran	: <i>Passing</i> ke teman	Usia	: 10-12 tahun
Waktu	: 90 menit	Peralatan	: Bola, cones,
	rompi, penanda waktu, peluit		

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar : Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan.	5'		Singkat , jelas, dan mudah dimengerti oleh siswa.
2	Pemansan : Pemansan dengan permainan passing acak. Pemansan dinamis.	10'		Pemain melakukan passing acak kepada teman di dalam lapangan berukuran 20x20 meter. Satu kelompok terdiri dari 5 anak, terdapat 3 kelompok.
3	Latihan inti : a. Melakukan latihan passing saling berhadapan dengan teman. 1 bola digunakan untuk 2 orang. 44 menit b. Game 21 menit	65' • Intensitas tinggi. • 3 set • 4 repetisi • interval 2 menit • <i>Recovery</i> 1 menit		<i>Passing</i> saling berhadapan, passing menggunakan kaki bagian dalam. 5 menit
4	Penutup : <i>collingdown</i> Berkumpul, evaluasi, motivasi, doa	10'		Evaluasi dan motivasi, pengumuman materi pertemuan berikutnya




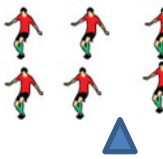
SESI LATIHAN *PASSING* BERPASANGAN

Cabang Olahraga	: Sepak Bola	Sesi	: 15
Hari / Tanggal	:	Jumlah Atlet	:
Sasaran	: <i>Passing</i> ke teman	Usia	: 10-12 tahun
Waktu	: 90 menit	Peralatan	: Bola, cones,
	rompi, penanda waktu, peluit		

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar : Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan.	5'		Singkat , jelas, dan mudah dimengerti oleh siswa.
2	Pemansan : Pemansan dengan permainan passing acak. Pemansan dinamis.	10'		Pemain melakukan passing acak kepada teman di dalam lapangan berukuran 20x20 meter. Satu kelompok terdiri dari 5 anak, terdapat 3 kelompok.
3	Latihan inti : a. Melakukan latihan passing saling berhadapan dengan teman. 1 bola digunakan untuk 2 orang. 44 menit b. Game 21 menit	65' • Intensitas tinggi. • 3 set • 4 repetisi • interval 2 menit • <i>Recovery</i> 1 menit		<i>Passing</i> saling berhadapan, passing menggunakan kaki bagian dalam. 5 menit
4	Penutup : <i>collingdown</i> Berkumpul, evaluasi, motivasi, doa	10'		Evaluasi dan motivasi, pengumuman materi pertemuan berikutnya

SESI LATIHAN *PASSING* BERPASANGAN

Cabang Olahraga	: Sepak Bola	Sesi	: 16
Hari / Tanggal	:	Jumlah Atlet	:
Sasaran	: <i>Passing</i> ke teman	Usia	: 10-12 tahun
Waktu	: 90 menit	Peralatan	: Bola, cones,
	rompi, penanda waktu, peluit		

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar : Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan.	5'		Singkat , jelas, dan mudah dimengerti oleh siswa.
2	Pemansan : Pemansan dengan permainan passing acak. Pemansan dinamis.	10'		Pemain melakukan passing acak kepada teman di dalam lapangan berukuran 20x20 meter. Satu kelompok terdiri dari 5 anak, terdapat 3 kelompok.
3	Latihan inti : a. Melakukan latihan passing saling berhadapan dengan teman. 1 bola digunakan untuk 2 orang. 44 menit b. Game 21 menit	65' • Intensitas tinggi. • 3 set • 4 repetisi • interval 2 menit • <i>Recovery</i> 1 menit		<i>Passing</i> saling berhadapan, passing menggunakan kaki bagian dalam. 5 menit
4	Penutup : <i>collingdown</i> Berkumpul, evaluasi, motivasi, doa	10'		Evaluasi dan motivasi, pengumuman materi pertemuan berikutnya